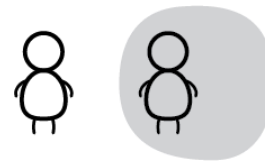


Como se auto-isolar para COVID-19

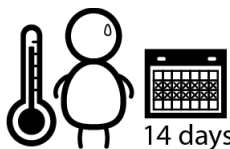


Você pode salvar vidas se ficar em casa. Se estiver infectado com o COVID-19, pode infectar muitas pessoas. Incluindo familiares mais idosos e vizinhos.

20 seconds



Lave as mãos frequentemente. **Não** toque no seu rosto.

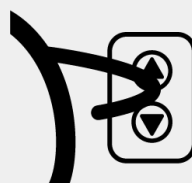


Vigie os seus **sintomas** durante **14 dias**.

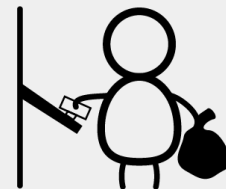


Lave e desinfecte a sua casa com frequência.

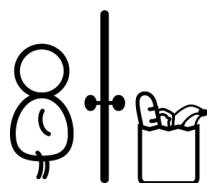
Mora num apartamento ou condomínio?



Use o cotovelo ou o nó dos dedos para premir os botões do elevador



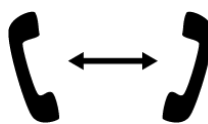
Use uma toalha de papel para abrir a tampa do lixo



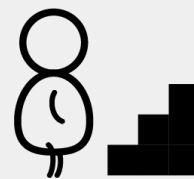
Use **serviços de entrega** para comida e mantimentos.



Trabalhe de casa, ou pare de trabalhar.



Mantenha-se em contato via **telefone e online**.

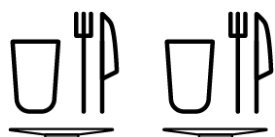


Suba as escadas quando possível

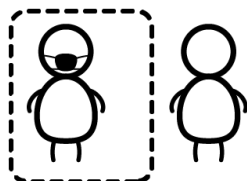


Prima abridores de portas automáticos com **o cotovelo ou o nó dos dedos**

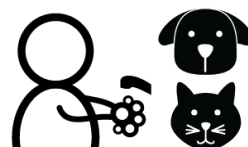
O que fazer se você vive com outras pessoas e está doente?



Use **copos e pratos separados**. Lave-os e desinfete-os com frequência.



Mantenha-se **em áreas separadas**. Use uma **casa de banho separada** se possível.



Lave as mãos **antes e depois** de acariciar animais de estimação ou evite acariciá-los.

Mantenha-se **afastado 2 metros de distância** ou **use uma máscara**.