

NOVO CORONAVÍRUS
COVID-19

Tente aproveitar
o tempo em casa
para fazer coisas
que gosta.

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



NOVO CORONAVÍRUS
COVID-19

Proteja o espirro,
com um lenço
ou o braço

#SEJAUMAGENTEDESAPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



NOVO CORONAVÍRUS COVID-19



**SEJA UM AGENTE
DE SAÚDE PÚBLICA**

**PROTEJA-SE A SI E AOS
OUTROS**

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24

SE ESTÁ EM ISOLAMENTO PROFILÁTICO,* **FIQUE EM CASA**

*Isolamento profilático é uma medida determinada pela Autoridade de Saúde para as pessoas que contactaram com um caso confirmado Ou que estiveram numa área com cordão sanitários

MESMO NÃO
ESTANDO EM
ISOLAMENTO,
MANTENHA O

**DISTANCIAMENTO
SOCIAL***

*Distanciamento social = evitar espaços com muitas pessoas, manter 1 metro de distância de pessoas doentes, não partilhar itens pessoais, lavar as mãos e superfícies regularmente

APROVEITE PARA CUIDAR DE SI E FAZER COISAS QUE GOSTA

Telefonar
a amigos

Ver um
filme

Escrever

Cozinhar
uma nova
receita

Ler um
Livro

Planear
novas
resoluções

Fazer
exercício

Aprender
uma língua
nova

Meditar