



# COVID-19

## **PARA PREVENIR O APARECIMENTO DO VÍRUS:**

- DEVE REDUZIR O RISCO DE EXPOSIÇÃO, REFORÇANDO AS MEDIDAS DE HIGIENE E DE DISTANCIAMENTO SOCIAL;
- NÃO SAIA DE CASA;
- NÃO RECEBA VISITAS;
- PEÇA AJUDA A UM FAMILIAR, AMIGO OU VIZINHO NO CASO DE PRECISAR DE MEDICAÇÃO OU ALIMENTAÇÃO;
- BEBA ÁGUA FREQUENTEMENTE E FAÇA UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA;
- MEÇA A TEMPERATURA DIARIAMENTE E LIGUE AO **SNS24 - 808 24 24 24** SE OS SINTOMAS AGRAVAREM.

---

## **NO CASO DE TER DE SAIR DE CASA DEVE TER EM CONTA:**

- EVITE O CONTACTO COM OS OUTROS;
- UTILIZE LUVAS;
- DESCALCE-SE À PORTA;
- LAVE AS MÃOS E DESINFETE-AS;
- SE POSSÍVEL, COLOQUE TODA A ROUPA PARA LAVAR;
- SE POSSÍVEL, TOME UM BANHO DE IMEDIATO.