

**SÓ HÁ UMA COISA
QUE PRECISA DE PERCEBER
SOBRE COMO O CORONAVÍRUS
SE ESPALHA?**



weimankow

TRADUZIDO PARA
PORTUGUÊS POR

cnc CENTRO DE
NANOTECNOLOGIA
E MATERIAIS

CRIA CENTRO DE
INVESTIGAÇÃO E
DESENVOLVIMENTO
EM MATERIAIS E
NANOTECNOLOGIA

drcv.uc
DEPARTMENT OF LIFE SCIENCES

O VÍRUS ESPALHA-SE QUANDO



TRADUZIDO PARA
PORTUGUÊS POR

cnc

CONSELHO
NACIONAL
DE CONTROLO
DO MEDICAMENTO

CRIA



drv.uc

DEPARTAMENT DE LIFE SCIENCES

@weimankow

**SE VIR ALGUÉM QUE ESTÁ
VISIVELMENTE A
TOSSIR/ESPIRRAR/DOENTE, PODE
ESCOLHER:**



- ① MANTER A SUA DISTÂNCIA.
2 METROS VÃO DEIXÁ-LO EM
SEGURANÇA DE GOTÍCULAS GRANDES**

OU,



- ② **DAR-LHES UMA MÁSCARA.**
PODERÃO TOSSIR/ESPIRRAR À VONTADE E
PROTEGER TODOS OS QUE ESTÃO PERTO

OU,



- ② **DAR-LHES UMA MÁSCARA.**
PODERÃO TOSSIR/ESPIRRAR À VONTADE E
PROTEGER TODOS OS QUE ESTÃO PERTO

**CONTUDO, POR VEZES A SALIVA DE UMA
PESSOA DOENTE PODE CHEGAR A OUTRAS
COISAS...**



@weimankow

TRADUZIDO PARA
PORTUGUÊS POR

cnc

CONSELHO
NACIONAL
DE BIODIVERSIDADE

CRIA
CENTRO DE
INVESTIGACAO
EM BIODIVERSIDADE



drv.uc
DEPARTMENT OF LIFE SCIENCES

**E SE TOCAR EM ALGUMA DESTAS
COISAS ACIDENTALMENTE, E
DEPOIS TOCAR NA SUA CARA,**



PODEM TODOS FICAR DOENTES.

@weimankow

TRADUZIDO PARA
PORTUGUÊS POR

cnc
CENTRO NACIONAL
DE CONTROLO E
SEGURANÇA

CRIA
CENTRO DE
INVESTIGACAO E
DESENVOLVIMENTO
EM REPRODUCAO

drv.uc
DEPARTMENT OF LIFE SCIENCES

OS VÍRUS CONSEGUEM DURAR ATÉ 24 HORAS NOS OBJETOS,



E A ÚNICA MANEIRA EFICIENTE DE SE LIVRAR DELES É LAVÁ-LOS BEM COM SABÃO.

@weimankow

TRADUZIDO PARA
PORTUGUÊS POR

cnc

CONSELHO NAC.
DE BIODIVERSIDADE
E ZONAS
PROTEGIDAS

CRIA
CENTRO DE
INVESTIGACAO
EM REPRODUCAO
E EVOLUCAO



dru.uc
DEPARTMENT OF LIFE SCIENCES

**E É POR ISSO QUE É MUITO
IMPORTANTE SEGUIR ESTAS**



PRECAUÇÕES

1

NÃO TOQUE NA SUA CARA.
(OU NA CARA DE ALGUÉM.)

SE TIVER DE, LAVE BEM AS SUAS
MÃOS COM SABÃO PRIMEIRO.



@weimankow

TRADUZIDO PARA
PORTUGUÊS POR
cnc
CRIA
CENTRO NACIONAL
DE INOVAÇÃO E
DESENVOLVIMENTO
drv.uc
DEPARTMENT OF LIFE SCIENCES

O QUE É LAVAR BEM?

LAVAR A PARTE
DETRÁS DAS SUAS
MÃOS

ENTRE OS
DEDOS

DEBAIXO
DAS UNHAS



DURANTE 20
SEGUNDOS

O SUFICIENTE PARA
CANTAR OS "PARABÉNS"
DUAS VEZES



TRADUZIDO PARA
PORTUGUÊS POR



drv.uc
DEPARTMENT OF LIFE SCIENCES

@weimankow

2 DEITE FORA AS MÁSCARAS A PARTIR DO MOMENTO QUE SENTE QUE ESTÃO POUCO ASSEADAS, NÃO AS USE MAIS QUE 1 DIA!

*AS BACTÉRIAS CONSEGUEM CRESCER NO LADO INTERIOR DA SUA MÁSCARA SE A USAR DEMASIADO TEMPO



TAMBÉM NÃO TOQUE NO LADO EXTERIOR DA SUA MÁSCARA SE CONSEGUIR

MAS SE TOCAR, NÃO PREOCUPE, LAVE AS SUAS MÃOS COM SABÃO A SEGUIR

3

NÃO PARTILHE COMIDA, UTENSÍLIOS, COPOS, TOALHAS.



4

SE TIVER ACABADO DE LAVAR AS MÃOS, NÃO TOQUE DIRETAMENTE NA MAÇANETA DA PORTA

USE O COTOVELO, OU UMA TOALHA DE PAPEL PARA ABRIR A PORTA



PODERÃO ESTAR GOTÍCULAS

TRADUZIDO PARA
PORTUGUÊS POR

cnc
CENTRO NACIONAL
DE CONTAMINAÇÃO
E MICROBIOLOGIA

drv.uc
DEPARTMENT OF LIFE SCIENCES

@weimankow

E FINALMENTE,

**5 LAVE SEMPRE AS SUAS
MÃOS COM SABÃO ...**

- **ANTES DE
COMER**



- **E DEPOIS DE
ESTAR EM
PÚBLICO**

**FIQUEM
TODOS EM
SEGURANÇA!**



@weimankow

TRADUZIDO PARA
PORTUGUÊS POR



PRINCIPAIS REFERÊNCIAS PARA INFORMAÇÃO MÉDICA:

1. DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE
(WWW.DGS.PT)

2. "NOVEL CORONAVIRUS
(2019-NCOV), DA ORGANIZAÇÃO
MUNDIAL DE SAÚDE
([HTTPS://YOUTU.BE/MOVIABVYKGA](https://youtu.be/moviabvykga))

LEIA ESTES MATERIAIS PARA MAIS DICAS!