

COVID-19

Como proteger você e os outros



1) USE MÁSCARA!

Ela deve cobrir nariz e boca para ajudar a proteger você e as outras pessoas.

2) DISTÂNCIAMENTO SOCIAL

Mantenha-se a dois metros de distância das pessoas que não moram com você. Essa recomendação deve ser observada tanto em espaços internos quanto externos.



3) EVITE AGLOMERAÇÕES E ESPAÇOS INTERNOS MAL VENTILADOS

Restaurantes, bares ou academias colocam você em alto risco para COVID-19. Em espaços internos, abra janelas e portas, se possível.

4) LAVE AS MÃOS FREQUENTEMENTE COM ÁGUA E SABÃO OU AS HIGIENIZE COM ÁLCOOL 70%

Evite tocar olhos, nariz e boca, se as suas mãos não estiverem limpas.



5) TOME A VACINA PARA A COVID-19 QUANDO ESTIVER DISPONÍVEL PARA VOCÊ

A vacina pode reduzir o número de pessoas com sintomas, internações, casos graves e óbitos pela COVID. Com o tempo, espera-se que se reduza a circulação do vírus. **ATENÇÃO:** Todas as medidas de proteção devem ser mantidas após a vacinação.



MONITORE SUA SAÚDE DIARIAMENTE

Esteja alerta para os sintomas: febre, tosse, falta de ar ou outros sintomas da COVID-19.