



**Vamos Combater o
COVID 19 Dentro e
Fora de Casa!**

Recomendações de prevenção à COVID 19

Mantenha uma distância mínima de 1,5 metro das pessoas.

Evite abraços, beijos e apertos de mãos.

Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.

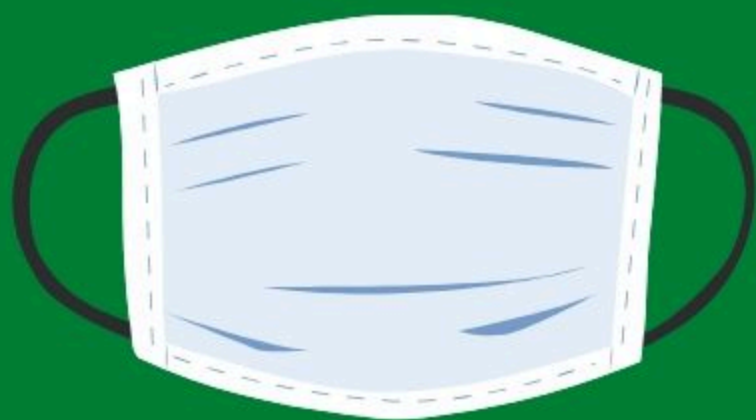




Lave com frequência as mãos com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%.

Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.

Utilize máscaras caseiras ou artesanais feitas de tecido quando precisar sair de sua residência.



Evite circulação desnecessária.

Fique em casa sempre que puder.



Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.

Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.



Higienize com frequência
o celular e os brinquedos
das crianças.



Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar.

Durma bem e tenha uma alimentação saudável.

