

COVID-19

REGRAS A CUMPRIR SE TIVER QUE SAIR DE CASA



1 Ao sair de casa vista um casaco com mangas mais largas



2 Apanhe o cabelo, não leve pulseiras, brincos ou anéis



3 Leve máscara e coloque-a exatamente quando sair de casa



4 Tente não usar transportes públicos



5 Se vai passear o cão não permita que ele se roce em superfícies no exterior



6 Leve toalhetes descartáveis e use-os para proteger os seus dedos sempre que tiver de tocar qualquer superfície no exterior



7 Amarrote os lenços e deite-os num caixote do lixo



8 Se tossir ou espirrar faça-o para o cotovelo, não para as mãos ou para o ar



9 Tente não pagar em dinheiro. No caso de o fazer, desinfete as mãos



10 Lave bem as mãos se tocar em algum objeto ou superfície, de preferência leve consigo gel desinfetante



11 Não toque na cara até que tenha as mãos limpas



12 Mantenha distância relativamente às outras pessoas