

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



O VÍRUS ESPALHA-SE QUANDO

ESTAS GOTÍCULAS



TRADUZIDO PARA
PORTUGUÊS POR

cnc

CRIA



drv.uc
DEPARTMENT OF LIFE SCIENCES

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

E NO GERAL, É UMA BOA IDEIA
EVITAR MULTIDÕES, PORQUE NÃO
SE SABE QUEM PODERÁ ESTAR
DOENTE.



PESSOAS QUE ESTÃO
INFETADAS PODEM
NÃO DEMONSTRAR
SINTOMAS, MAS SÃO
CONTAGIOSAS.

TALVEZ ELA NÃO ESTEJA DOENTE,
PODE ESTAR APENAS A
PROTEGER-SE.

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



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



PODEM TODOS FICAR DOENTES.

OS VÍRUS CONSEGUEM DURAR ATÉ 24 HORAS NOS OBJETOS,



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

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.



TRADUZIDO PARA
PORTUGUÊS POR



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

TRADUZINDO PARA
PORTUGUÊS AOR



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
DEMAZIADO 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



ip

E FINALMENTE,

5 LAVE SEMPRE AS SUAS
MÃOS COM SABÃO ...

- ANTES DE
COMER



- E DEPOIS DE
ESTAR EM
PÚBLICO

**FIQUEM
TODOS EM
SEGURANÇA!**



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!