

# NOVO CORONAVÍRUS | COVID-19

## DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO



### PERMANEÇA EM CASA

Não se dirija ao trabalho, à escola ou a espaços públicos, nem utilize transportes públicos.



### SEPARADO DE OUTROS

Deve permanecer numa divisão própria e evitar contacto com outros em espaços comuns.



### NÃO PARTILHE ITENS

Não partilhe pratos, copos, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros itens.



### NÃO RECEBA VISITAS

Não convide pessoas a sua casa. Caso seja urgente falar com alguém, faça-o por telefone.



### LIGUE ANTES AO MÉDICO

Evite deslocações desnecessárias a serviços de saúde e ligue antes para averiguar alternativas.



### LAVE AS MÃOS

Lave as mãos frequentemente, com água e sabão durante, pelo menos 20 segundos.



### MÁSCARA, SE NECESSÁRIO

Se lhe foi recomendado, deve utilizar uma máscara quando estiver com outras pessoas.



### AO ESPIRRAR E TOSSIR

Tape a boca e o nariz com um lenço descartável, deite o lenço no lixo e lave as suas mãos.



### MONITORIZA SINTOMAS

Meça a sua temperatura diariamente e informe se surgir um agravamento dos sintomas.



### CUIDADO COM RESÍDUOS

Coloque os resíduos produzidos num saco de plástico diferente dos restantes.