

Eu protejo voce. Voce me protege.

Vamos ter consciência para não transmitir

Estabelecer: Eu sou um infectado assintomático
Finalidade : Não fazer ações que possam contaminar os outros!

**Nutrir-se bem
Dormir bem
Rir bastante!**

Conhecimento sobre o vírus

O vírus pode ser transmitido por tosse, saliva, expiração.
Se as gotículas contaminadas atingirem a outra pessoa por tosse, saliva, espirro, esta pessoa será contaminada, expiração normal não contamina.

**Caso tenha máscara suficiente, troque
Na falta de máscara, reutilize
Lavar. Adotar o uso do
spray de álcool !!**



Abrir as janelas!

Ventilação tanto quanto possível. Respire pelo nariz. Evite inalar o vírus profundamente em seus pulmões através da respiração bucal!



Não toque no seu rosto enquanto estiver fora

Importante ! Como as mãos estão cheias de vírus. Tocando o rosto e um favor de entregá-los mais perto dos seus olhos, nariz e boca. Também não mexa no nariz!

Se você tocar seu rosto enquanto estiver fora

Lave as mãos! Lave as mãos antes e depois de tocar em algo. Caso não seja possível, use spray de álcool ou lenço umedecido.



Voltando para casa,,,!

Lavar imediatamente as mãos.
Se tiver álcool faça a desinfecção na porta da casa.
Limpe a maçaneta.
Tomar banho o mais rápido possível.



Quando for encontrar com pessoa!

Use a máscara quando for conversar e se reunir com outras pessoas. Durante a refeição com alguém, se concentre na refeição e saboreie. Após a refeição, converse com o amigo usando a máscara.

