



HILFSWERK

Coronavirus COVID-19

medidas de protecção



Lavar as mãos frequentemente

Lave as mãos com água e sabão frequentemente por 30 segundos.



Mantenha distância

Mantenha pelo menos 1 metro de distância entre você e qualquer pessoa.



Evita contato

Evite pegar, abraçar, beijar, ou apertar mãos.



Cuidar da sua saúde e proteger a dos outros

Evitar o contato com pessoas de alto risco . Os indivíduos «de risco» são aqueles cuja probabilidade de apanhar a doença quando em contacto com o vírus é maior (mais de 60 anos, pessoas doentes, pessoas com doenças anteriores e mulheres grávidas, pessoas infectadas pelo HIV, tuberculose e outros com sistemas imunológicos frágeis).



Não tocar seu rosto

Evite tocar nos olhos, nariz e boca. As mãos tocam muitas superfícies e podem ser infectadas por vírus. Uma vez contaminadas, as mãos podem transferir o vírus para os olhos, nariz ou boca. A partir daí, o vírus pode entrar no corpo da pessoa e deixá-la doente.



Seguir uma boa higiene respiratória

Cobrir a boca e o nariz com a parte interna do cotovelo ou lenço quando tossir ou espirrar (em seguida, descarte o lenço usado imediatamente)



Em caso de doença

Fique em casa se não se sentir bem.



Se você tiver febre, tosse e dificuldade em respirar, procure atendimento médico. Siga as instruções da sua autoridade sanitária nacional ou local, porque elas sempre terão as informações mais atualizadas sobre a situação em sua área!