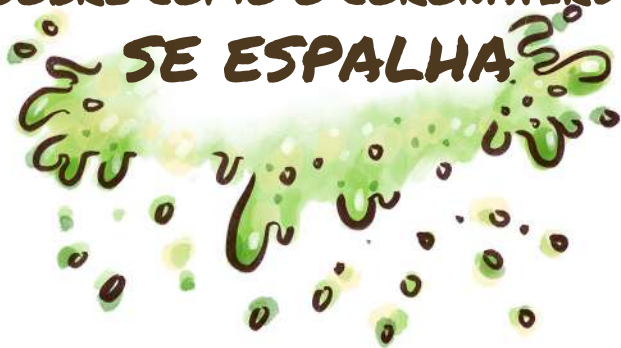


SÓ HÁ UMA COISA  
QUE PRECISA DE PERCEBER  
SOBRE COMO O CORONAVÍRUS  
SE ESPALHA?



# O VÍRUS ESPALHA-SE QUANDO

ESTAS GOTÍCULAS



PESSOA  
DOENTE

OLHOS  
NARIZ  
BOCA

PESSOA  
SAUDÁVEL

TRADUZIDO PARA  
PORTUGUÊS POR

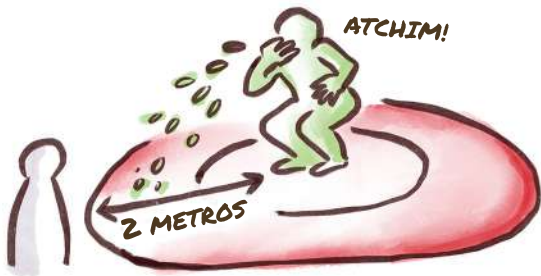
**CNC**

**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 AINDA NA  
PARTE DE FORA  
DA SUA MÁSCARA



**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**

**5**

**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

**CNC**

CRIA

**dev.uic**  
DEPARTMENT OF LIFE SCIENCES

# 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



TRADUZIDO PARA  
PORTUGUÊS POR

**CNC**  
CENTRO NACIONAL  
DE CONTROLO E  
REGULAMENTO

**CRIA**  
CENTRO NACIONAL  
DE INFORMAÇÃO  
E REGISTO

**dccv.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 DEMASIADO 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

**CNC** COMISSÃO NACIONAL DE CONTROLO DE NUTRIÇÃO

**CRIA** CENTRO DE INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

**drv.uc** DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DA VIDA E SAÚDE

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

**cnc**

**CRIA**

**drv.uc**  
DEPARTMENT OF LIFE SCIENCES



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)

LEIA ESTES MATERIAIS PARA MAIS DICAS!