



## COMO PREVENIR A COVID-19



**Lave as mãos frequentemente**  
com água e sabão.  
Principalmente antes de  
manusear alimentos ou comer.



**Mantenha pelo menos um metro de distância** de outras pessoas. Se tiver sintomas como tosse e febre evite contato próximo e procure ajuda médica.



**Cubra o nariz e a boca ao tossir ou espirrar**, com seu antebraço ou com um lenço descartável, e depois lave as mãos.

### E SOBRETUDO...



- \* Informação
- \* Bom senso
- \* Calma



Se você **apresenta sintomas** como tosse, febre ou dificuldade para respirar, **procure teleatendimento de saúde**.