

Sabemos que é tempo de ficar em casa. Mas para os que precisam mesmo de sair, é importante manter cuidados básicos para uma mobilidade mais segura.



#01

Não use em casa, a roupa que utilizou na rua



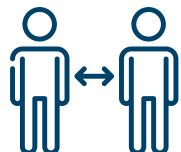
#02

Limpe o telemóvel com toalhetas humedecidas em álcool e os óculos com água e detergente neutro ou sabão



#03

Lave as mãos frequentemente e durante 20 segundos



#04

Mantém distância de segurança mínima de 2 metros



#05

Se tossir ou espirrar faça-o para um lenço descartável e deite-o para o lixo. Não tussa para as mãos nem para o ar.



#06

Se utilizar transportes públicos tente não tocar em nada e mantenha a distância dos outros utentes



#07

Não toque na cara se não tiver as mãos limpas



#08

Tire os sapatos à entrada de casa



#09

Depois de tocar em qualquer objeto ou superfície lave as mãos ou use gel desinfetante



#10

Se for passear o seu cão, desinfete-lhe as patas à chegada a casa