

**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



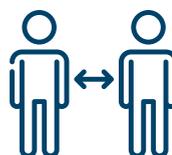
**#02**

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**

Mantenha 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