

# CORONA VIRUS PROTEJA-SE E AOS OUTROS

## INFORMAR



### Informe-se bem

Nem tudo o que ouve ou lê é verdadeiro.



### Controle as suas fontes

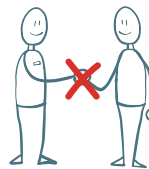
Informe-se em fontes seguras como WHO, RIVM e a Cruz Vermelha.

## COMO AGIR



### Tome medidas de precaução corretas

Lave as suas mãos regularmente.



### Evite o contato físico

Opte pelo distanciamento social.



### Evite contágio

Espirre ou tussa com o cotovelo dobrado. Se possível trabalhe a partir de casa e mantenha 1.5 metro de distância uns dos outros.



### Blijf thuis

Não saia à rua desnecessariamente, sobretudo se tiver sintomas de gripe e febre.

## SOCORRER

Informe-se (por telefone) junto aos seus amigos, familiares e vizinhos mais vulneráveis se precisam da sua ajuda. Os idosos e pessoas com doenças crônicas correm maiores riscos, eles poderão estar muito preocupados e tensos.



Aconselhe-os a evitar companhia (visita) e ofereça-se (online) para fazer compras por eles.



Aconselhe-os a evitar os transportes públicos.



Verifique se o seu stock de medicamentos é adequado.

A Cruz Vermelha está sempre perto de si. Visite [rodekruis.nl](https://rodekruis.nl), ligue para a linha de ajuda +31(0)70 44 55 888 (em Holandês).

# CORONA VIRUS PROTEJA-SE E AOS OUTROS

## LAVE AS MÃOS...



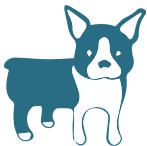
**Depois de espirrar  
ou tossir**



**Antes, durante e  
depois de preparar  
alimentos**



**Depois de usar a casa  
de banho (banheiro)**



**Se tocar num animal  
ou em desperdício  
animal**

**Quando cuidar de  
doentes**



**Antes de comer**



**Se tiver as mãos  
sujas**



**... DE CADA VEZ !!**