



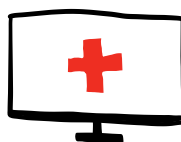
# CORONA VIRUS: PROTEJA-SE E AOS OUTROS

## 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 bem as suas mãos, regularmente.



### Evite o contato físico

Não aperte mãos e evite aglomerações.



### 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.



### Sintomas?

Faça o teste e fique em casa até que os resultados sejam conhecidos.

## 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.**



Ofereça-se para fazer compras (online).



Aconselhe-os a ficar em casa o máximo possível e evitar o transporte público.



Mantenha contato (por telefone ou videochamada) e compartilhe sentimentos e preocupações.

A Cruz Vermelha está sempre perto de si.  
Visite [rodekruis.nl](https://www.rodekruis.nl) ou 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 de-  
pois  
de preparar alimen-  
tos



Depois de usar  
a casa de banho (ban-  
heiro)



Se tocar num animal  
ou em desperdício  
animal

Quando cuidar de  
doentes



Antes de comer



Se tiver as maos  
sujas



**...DE CADA VEZ!**