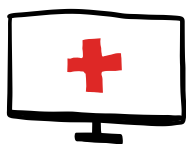
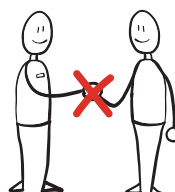


CORONA VIRUS: DICAS PARA PESSOAS VULNERÁVEIS



Informe-se bem

Procure informações de confiança; nem tudo o que ouve ou lê é verdadeiro.



Evite aglomerações

Diminua visitas e (se possível) não viaje em transporte público.



Tome medidas

Lave bem as suas mãos, regularmente. Não dê apertos de mão e evita contato físico.



É normal pedir ajuda

Muitas pessoas desejam ajudar. Deixe-as saber de que precisa.



Evite contágio

Espirre ou tussa com o cotovelo dobrado, não dê apertos de mão e mantenha 1,5 metro de distância.



Previne-se

Verifique se tem suficientes compras (alimentos) e medicamentos em casa.



Fique em casa o máximo possível

Caso apresentar sintomas ou tenha febre, faça o teste e fique em casa até que os resultados sejam conhecidos.



Como agir na situação atual

Compartilhe os seus sentimentos ou preocupações por telefone.

A Cruz Vermelha está sempre perto de si.

Visite rodekruis.nl ou ligue para a linha de ajuda +31(0)70 44 55 888 (em Holandês)