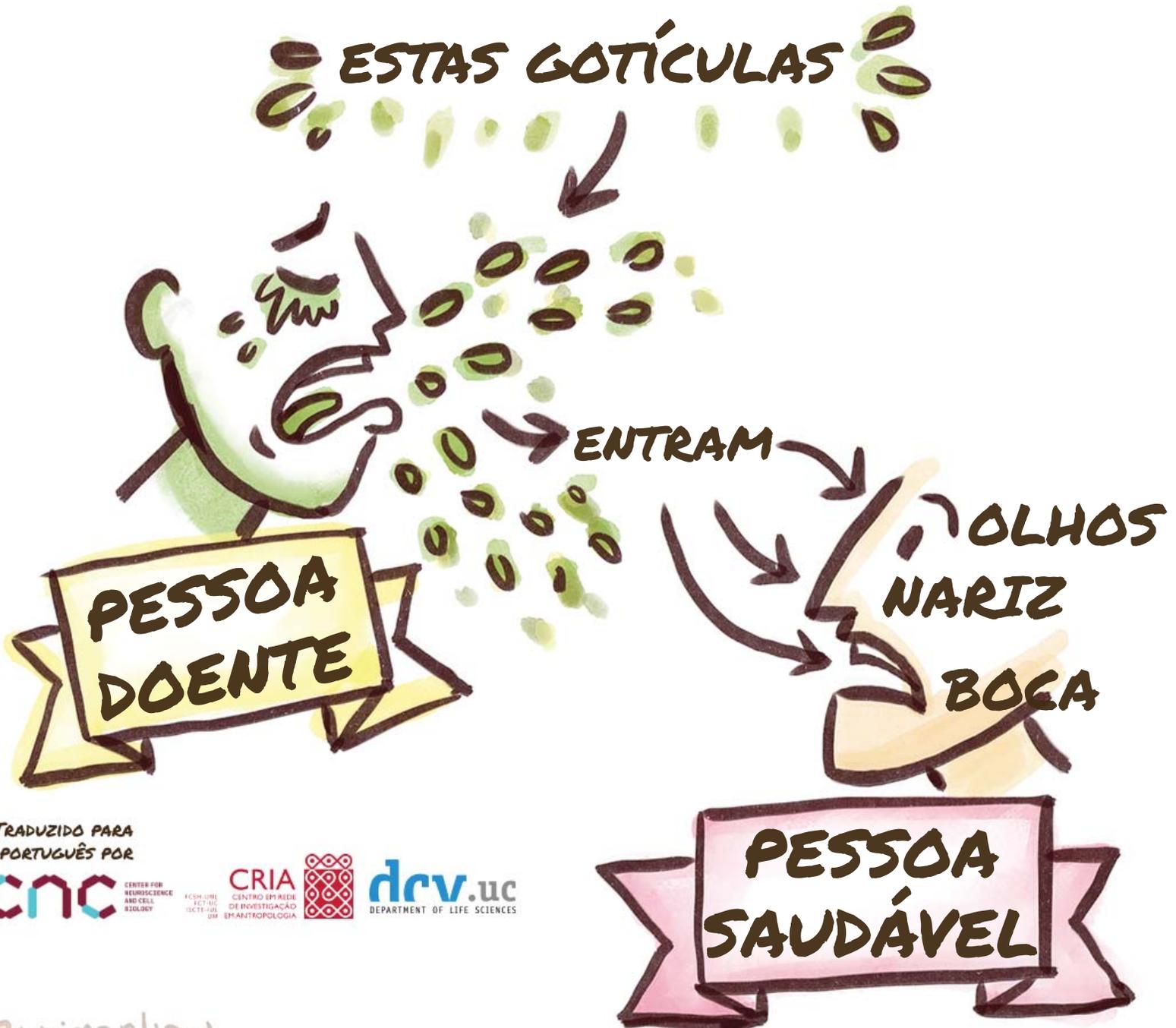


SÓ HÁ UMA COISA  
QUE PRECISA DE PERCEBER  
SOBRE COMO O CORONAVÍRUS  
SE ESPALHA?



# O VÍRUS ESPALHA-SE QUANDO

ESTAS GOTÍCULAS



TRADUZIDO PARA  
PORTUGUÊS POR

**cnc** CENTER FOR  
NEUROSCIENCE  
AND CELL  
BIOLOGY

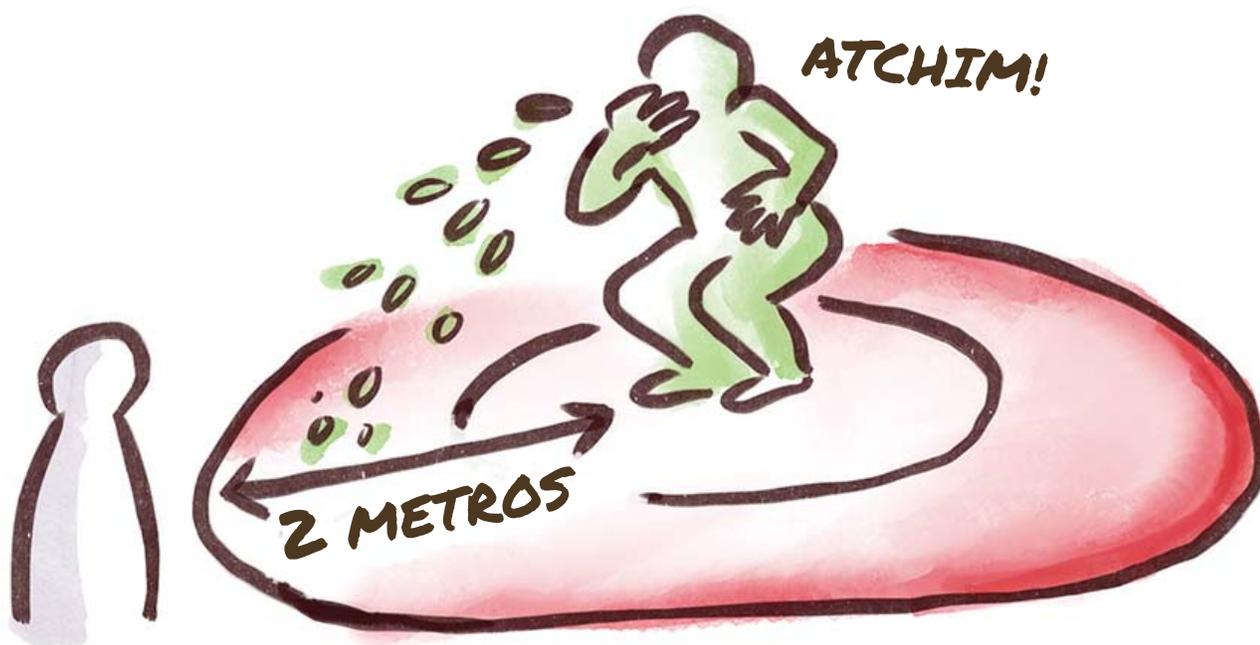
**CRIA**  
CENTRO EPIDEMIO-  
DE INVESTIGAÇÃO  
EM ANTRÓPOLOGIA



**drv.uc**  
DEPARTMENT OF LIFE SCIENCES

@weimankow

**SE VIR ALGUÉM QUE ESTÁ  
VISIVELMENTE A  
TOSSIR/ESPIRRAR/DOENTE, PODE  
ESCOLHER:**



- ① **MANTER A SUA DISTÂNCIA.  
2 METROS VÃO DEIXÁ-LO EM  
SEGURANÇA DE GOTÍCULAS GRANDES**

OU,



- ② DAR-LHES UMA MÁSCARA.  
PODERÃO TOSSIR/ESPIRRAR À VONTADE E  
PROTEGER TODOS OS QUE ESTÃO PERTO

**E NO GERAL, É UMA BOA IDEIA  
EVITAR MULTIDÕES, PORQUE NÃO  
SE SABE QUEM PODERÁ ESTAR  
DOENTE.**



**PESSOAS QUE ESTÃO  
INFETADAS PODEM  
NÃO DEMONSTRAR  
SINTOMAS, MAS SÃO  
CONTAGIOSAS**

**TALVEZ ELA NÃO ESTEJA DOENTE,  
PODE ESTAR APENAS A  
PROTEGER-SE.**

**CONTUDO, POR VEZES A SALIVA DE UMA PESSOA DOENTE PODE CHEGAR A OUTRAS COISAS...**



**E SE TOCAR EM ALGUMA DESTAS  
COISAS ACIDENTALMENTE, E  
DEPOIS TOCAR NA SUA CARA,**



**PODEM TODOS FICAR DOENTES.**

**OS VÍRUS CONSEGUEM DURAR ATÉ 24 HORAS NOS OBJETOS,**



**E A ÚNICA MANEIRA EFICIENTE DE SE LIVRAR DELES É LAVÁ-LOS BEM COM SABÃO.**

**E É POR ISSO QUE É MUITO  
IMPORTANTE SEGUIR ESTAS**

**5**

**PRECAUÇÕES**

1

NÃO TOQUE NA SUA CARA.  
(OU NA CARA DE ALGUÉM.)

SE TIVER DE, LAVE BEM AS SUAS  
MÃOS COM SABÃO PRIMEIRO.



@weimankow

# O QUE É LAVAR BEM?

LAVAR A PARTE  
DETRÁS DAS SUAS  
MÃOS

ENTRE OS  
DEDOS

DEBAIXO  
DAS UNHAS



DURANTE 20  
SEGUNDOS

O SUFICIENTE PARA  
CANTAR OS "PARABÉNS"  
DUAS VEZES



TRADUZIDO PARA  
PORTUGUÊS POR

**cnc** CENTER FOR  
NEUROSCIENCE  
AND CELL  
BIOLOGY

**CRIA** CENTRO EM REDE  
DE INVESTIGAÇÃO  
EM ANTRPOLOGIA

**drcv.uc**  
DEPARTMENT OF LIFE SCIENCES

weimankow

2

DEITE FORA AS MÁSCARAS A PARTIR DO MOMENTO QUE SENTE QUE ESTÃO POUCO ASSEADAS, NÃO AS USE MAIS QUE 1 DIA!

\*AS BACTÉRIAS CONSEGUEM CRESCER NO LADO INTERIOR DA SUA MÁSCARA SE A USAR DEMASIADO TEMPO



TAMBÉM NÃO TOQUE NO LADO EXTERIOR DA SUA MÁSCARA SE CONSEGUIR.

MAS SE TOCAR, NÃO PREOCUPE, LAVE AS SUAS MÃOS COM SABÃO A SEGUIR

3

TRADUZIDO PARA  
PORTUGUÊS POR

**cnc** CENTER FOR  
NEUROSCIENCE  
AND CELL  
BIOLOGY

**CRIA** CENTRO EM REDE  
DE INVESTIGAÇÃO  
EM ANTHROPOLOGIA

**drcv.uc**  
DEPARTMENT OF LIFE SCIENCES

# NÃO PARTILHE COMIDA, UTENSÍLIOS, COPOS, TOALHAS.



4

SE TIVER ACABADO DE LAVAR AS MÃOS, NÃO TOQUE DIRETAMENTE NA MAÇANETA DA PORTA

USE O COTOVELO, OU UMA TOALHA DE PAPEL PARA ABRIR A PORTA



PODERÃO ESTAR GOTÍCULAS

TRADUZIDO PARA PORTUGUÊS POR

**cnc** CENTER FOR NEUROSCIENCE AND CELL BIOLOGY

**CRIA** CENTRO DE INVESTIGAÇÃO EM ANTROPOLOGIA

**drcv.uc** DEPARTMENT OF LIFE SCIENCES

2/2

@weimankow

**E FINALMENTE,**

**5 LAVE SEMPRE AS SUAS MÃOS COM SABÃO ...**

- **ANTES DE COMER**



- **E DEPOIS DE ESTAR EM PÚBLICO**

**FIQUEM  
TODOS EM  
SEGURANÇA!**



TRADUZIDO PARA  
PORTUGUÊS POR

**cnc** CENTER FOR  
NEUROSCIENCE  
AND CELL  
BIOLOGY

**CRIA** CENTRO EM REDE  
DE INVESTIGAÇÃO  
EM ANTRÓPOLOGIA

**drcv.uc**  
DEPARTMENT OF LIFE SCIENCES

 weimankow

# PRINCIPAIS REFERÊNCIAS PARA INFORMAÇÃO MÉDICA:

1. DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE  
([WWW.DGS.PT](http://WWW.DGS.PT))

2. "NOVEL CORONAVIRUS  
(2019-NCOV), DA ORGANIZAÇÃO  
MUNDIAL DE SAÚDE  
([HTTPS://YOUTU.BE/MOVIABVYKGA](https://youtu.be/moviabvykga))

LEIA ESTES MATERIAIS PARA MAIS DICAS!