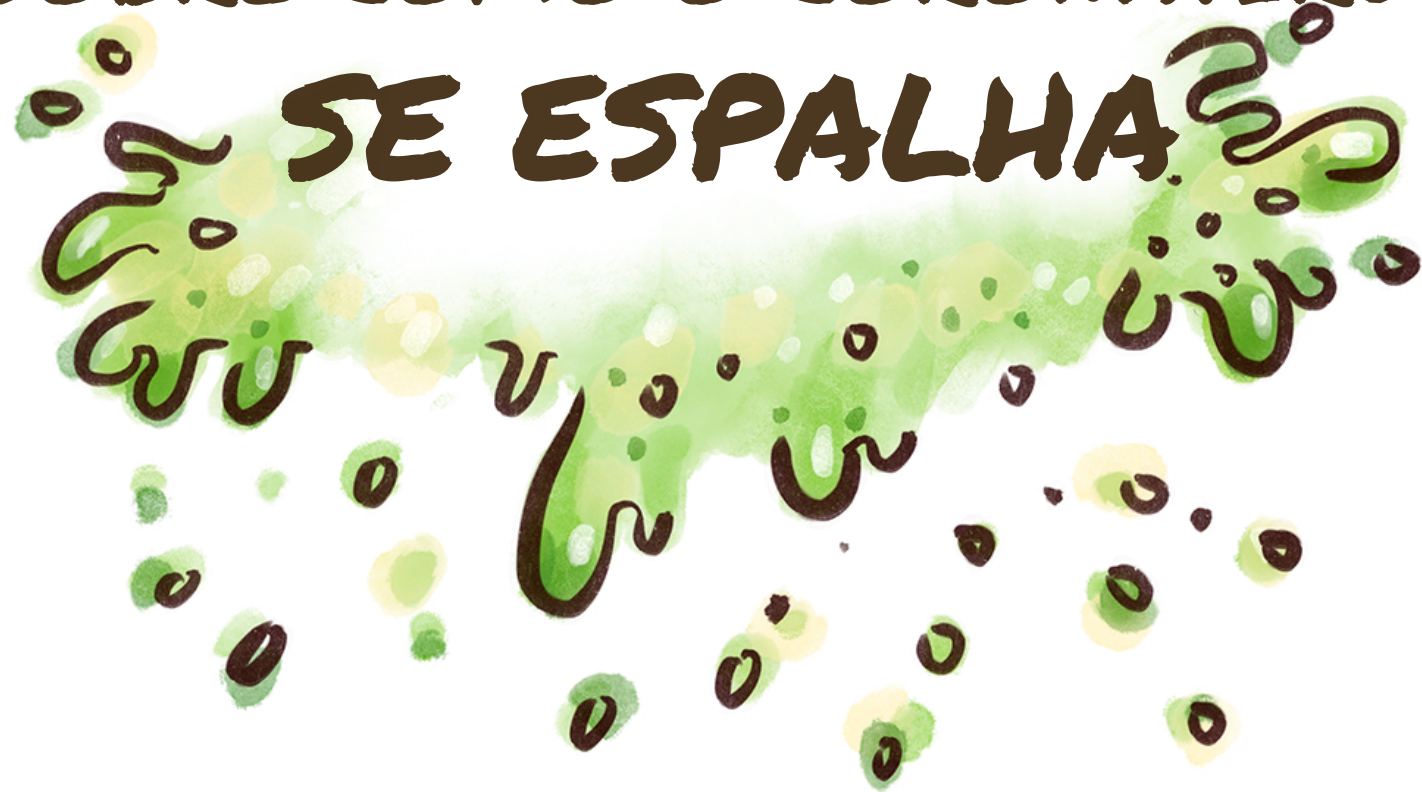


**SÓ HÁ UMA COISA
QUE PRECISA DE PERCEBER
SOBRE COMO O CORONAVÍRUS
SE ESPALHA?**



 weimankow

TRADUZIDO PARA
PORTUGUÊS POR

cnc CENTER FOR
NEUROSCIENCE
AND CELL
BIOLOGY

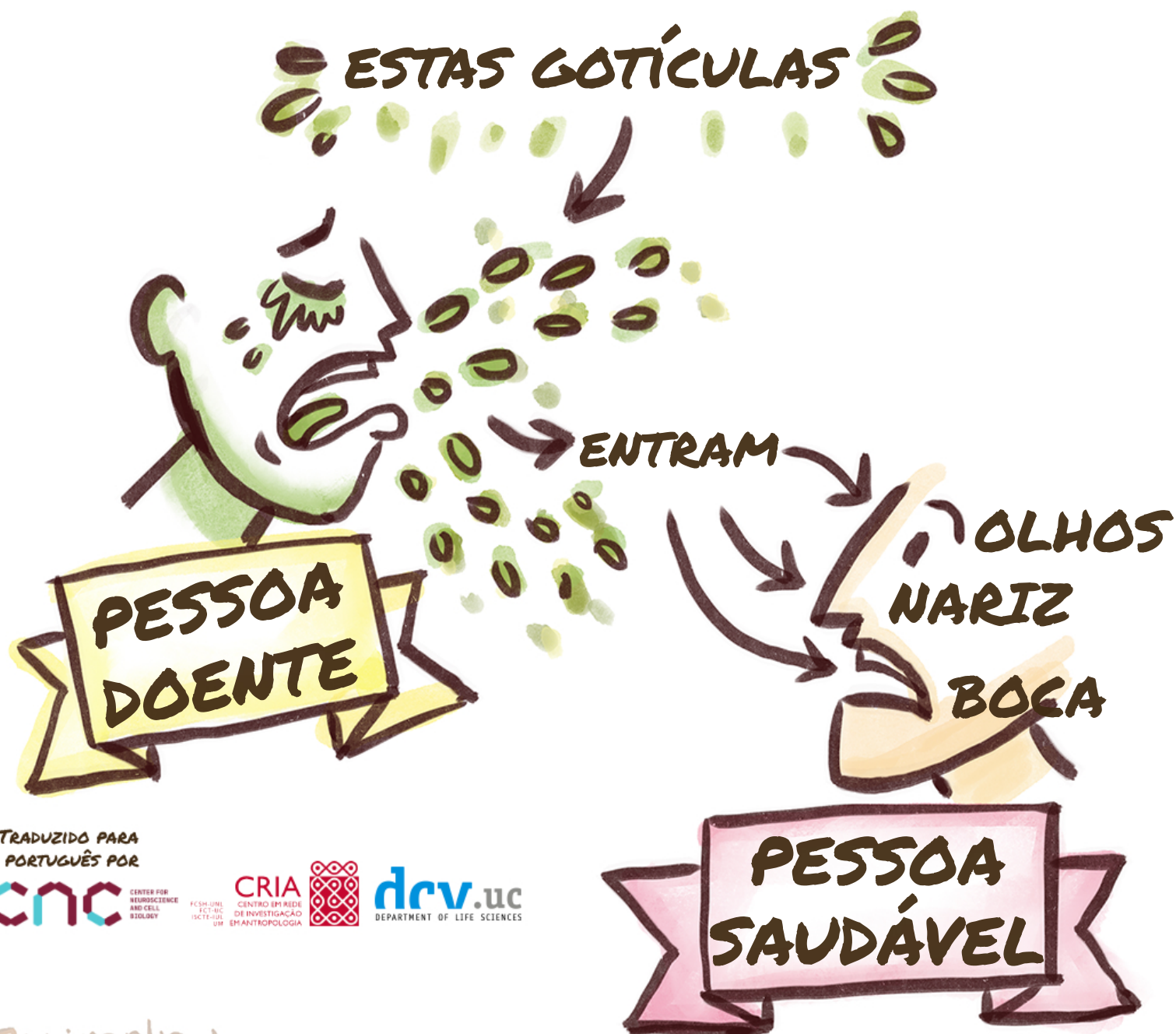
CRIA
FCM-UM
FCT-UC
ISCTE-IUL
UM
CENTRO EM REDE
DE INVESTIGAÇÃO
EM ANTROPOLOGIA



drv.uc
DEPARTMENT OF LIFE SCIENCES

O VÍRUS ESPALHA-SE QUANDO

ESTAS GOTÍCULAS



TRADUZIDO PARA
PORTUGUÊS POR

CNC

CENTER FOR
NEUROSCIENCE
AND CELL
BIOLOGY

CRIA

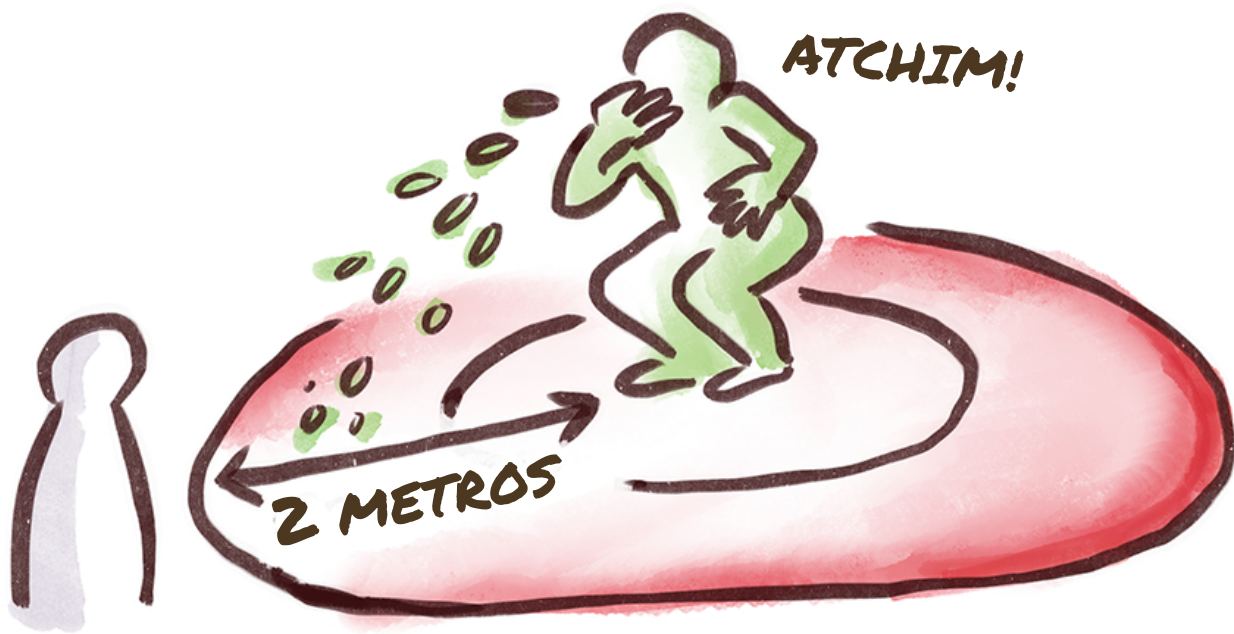
FCSH-UNL
FCT-NOVA
ISCTE-UL
UM
CENTRO EM REDE
DE INVESTIGAÇÃO
EM ANTRÓPOLOGIA



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.

@weimankow

TRADUZIDO PARA
PORTUGUÊS POR

cnc
CENTER FOR
NEUROSCIENCE
AND CELL
BIOLOGY

CRIA
FCM-UNL
ECT-UM
ISCTE-UI
UM
CENTRO EM REDE
DE INVESTIGAÇÃO
EM ANTROPOLOGIA

drv.uc
DEPARTMENT OF LIFE SCIENCES

**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.



TRADUZIDO PARA
PORTUGUÊS POR



drv.uc
DEPARTMENT OF LIFE SCIENCES

@weimankow

O QUE É LAVAR BEM?

LAVAR A PARTE
DETRÁS DAS SUAS
MÃOS

ENTRE OS
DEDOS

DEBAIXO
DAS UNHAS



DURANTE 20
SEGUNDOS

É 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 ANTROPOLOGIA

dru.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
FCSH-UNL
FCT-NOVA
ISCTE-IUL
VISEU
CENTRO EM REDE
DE INVESTIGAÇÃO
EM ANTROPOLOGIA

drv.ucp
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

@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 ANTROPOLOGIA

drv.uc
DEPARTMENT OF LIFE SCIENCES

@weimankow

PRINCIPAIS REFERÊNCIAS PARA INFORMAÇÃO MÉDICA:

1. DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE
(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!