

HIGIENE DAS MÃOS

Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use uma solução à base de álcool

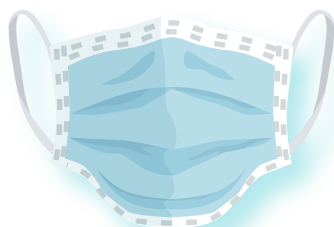
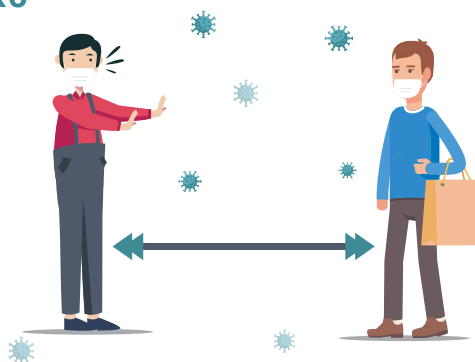


ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço. Deite o lenço no lixo

DISTANCIAMENTO FÍSICO

Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de 1,5 - 2 metros



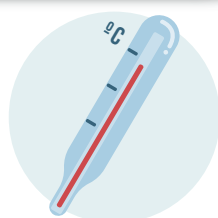
MÁSCARA

Em espaços públicos fechados utilize máscara de acordo com as recomendações do fabricante

SE TIVER ALGUM DOS
SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE

DIFICULDADE
RESPIRATÓRIA

LIGUE
SNS 24 

808 24 24 24

ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Porque é tão importante?

Quando **tosse, espirra ou fala**, liberta **gotículas ou secreções** que podem ser inspirados por outras pessoas ou depositar-se em objetos e superfícies que o rodeiam.



Quando espirrar ou tossir, **tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço.**

Deite o lenço no lixo, e lave as mãos.



Com medidas de etiqueta respiratória consegue **proteger as outras pessoas.**

EM CASO DE SINTOMAS

LIGUE SNS 24 

808 24 24 24



CALOR

COMO SE PREVENIR



EXPOSIÇÃO SOLAR



Evite estar ao sol, entre as 11h e as 17h



Aplique protetor solar com fator ≥ 30 a cada 2 horas



HIDRATAÇÃO



Beber água, mesmo sem sede



Evite bebidas alcoólicas



AMBIENTES FRESCOS



Procure locais à sombra e climatizados



Utilize roupas frescas, que cubram o corpo

HEAT

HOW TO PREVENT



SOLAR EXPOSURE

Avoid direct sunlight between 11am and 5pm

Apply sunscreen (SPF ≥ 30) every 2 hours

HYDRATION

Drink water, even if you're not thirsty

Avoid alcoholic drinks

COOL SETTINGS

Seek shaded areas and places with air-conditioning

Use lightweight clothing, protecting the entire body

CHALEUR

COMMENT PRÉVENIR



EXPOSITION SOLAIRE

Évitez l'exposition, entre 11h et 17h

Appliquez de la crème solaire (écran SPF >30) toutes les 2 heures

HYDRATATION

Boire de l'eau, même si vous n'avez pas soif

Évitez la consommation de boissons alcoolisées

ENDROITS FRAIS

Favorisez les zones à l'ombre et espaces climatisés

Portez des vêtements légers, qui protègent le corps



ATENÇÃO

Mantenha distanciamento físico

ATTENTION

Maintain physical distancing

ATTENTION

Maintenez une distance physique