



BOA VISTA DO INCRA - RS

5 dicas de prevenção ao COVID-19:

Secretarias: Saúde

Data de Publicação: 2 de junho de 2020

- 1 MÃOS: Lavar frequentemente
- 2 COTOVELO: Usar para cobrir a tosse
- 3 ROSTO: Não tocar
- 4 ESPAÇO: Manter a distância segura
- 5 CASA: Não sair, se possível.

Proteja a si mesmo e as pessoas ao seu redor conhecendo os fatos e tomando as precauções apropriadas.

☐ Para evitar a propagação da COVID-19:

- Lave suas mãos com frequência. Use sabão e água ou um gel à base de álcool.
- Mantenha uma distância segura de qualquer pessoa que esteja tossindo ou espirrando.
- Não toque nos olhos, no nariz ou na boca.
- Quando tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com o cotovelo dobrado ou um tecido.
- Fique em casa se você se sentir indisposto.
- Se você tiver febre, tosse e dificuldade para respirar, procure assistência médica. Ligue antes de sair.
- Siga as instruções de sua autoridade de saúde local.
- Evite ir desnecessariamente a clínicas ou hospitais para permitir que os sistemas de saúde operem com mais eficiência, protegendo você e as outras pessoas.

