

CUIDADOS A TER QUANDO SAI DE CASA



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Instituto de Administração
da Saúde, IP-RAM

COVID-19

NOVO CORONAVÍRUS

CUIDADOS A TER QUANDO SAI DE CASA

1

**USE ROUPAS DE MANGA COMPRIDA
EVITANDO O CONTACTO COM
SUPERFÍCIES CONTAMINADAS.**



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Instituto de Administração
da Saúde, IP-RAM



CUIDADOS A TER QUANDO SAI DE CASA

COVID-19

NOVO CORONAVÍRUS

2

**APANHE O CABELO.
NÃO USE ACESSÓRIOS
(PULSEIRAS E/ OU ANÉIS).**



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Instituto de Administração
da Saúde, IP-RAM

CUIDADOS A TER QUANDO SAI DE CASA

COVID-19

NOVO CORONAVÍRUS

3

**COLOQUE A MÁSCARA
ANTES DE SAIR DE CASA.**



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Instituto de Administração
da Saúde, IP-RAM



CUIDADOS A TER QUANDO SAI DE CASA

COVID-19

NOVO CORONAVÍRUS

4

**LEVE LENÇOS DE PAPEL E USE-OS PARA COBRIR
OS DEDOS QUANDO TIVER DE TOCAR EM ALGUMA COISA.
DEITE-OS PARA O LIXO IMEDIATAMENTE
APÓS A UTILIZAÇÃO.**



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Instituto de Administração
da Saúde, IP-RAM



CUIDADOS A TER QUANDO SAI DE CASA

COVID-19

NOVO CORONAVÍRUS

5

**LAVE AS MÃOS COM ÁGUA
E SABÃO OU USE UMA SOLUÇÃO
À BASE DE ÁLCOOL
DEPOIS DE TOCAR EM
QUALQUER OBJETO
OU SUPERFÍCIE.**



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Instituto de Administração
da Saúde, IP-RAM



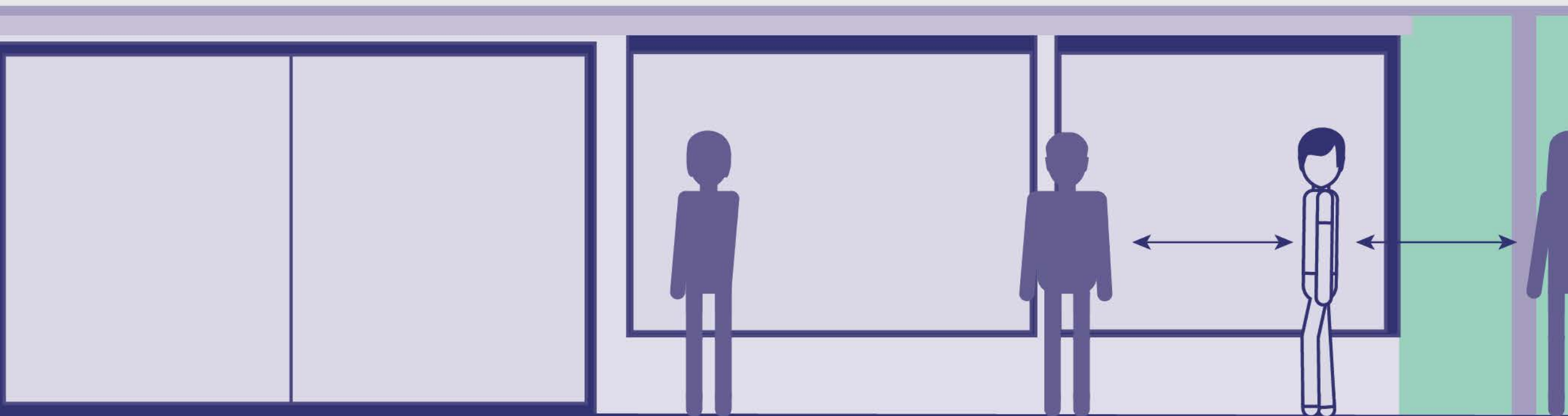
CUIDADOS A TER QUANDO SAI DE CASA

COVID-19

NOVO CORONAVÍRUS

6

**MANTENHA A DISTÂNCIA RECOMENDADA
ENTRE SI E OUTRAS PESSOAS,
PELO MENOS DE 2M.**



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil

Instituto de Administração
da Saúde, IP-RAM



CUIDADOS A TER QUANDO SAI DE CASA

COVID-19

NOVO CORONAVÍRUS

7

**EVITE USAR TRANSPORTES PÚBLICOS.
SE NECESSITAR DE OS UTILIZAR, GARANTA UMA
DISTÂNCIA MÍNIMA DAS OUTRAS PESSOAS.**



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil

Instituto de Administração
da Saúde, IP-RAM



CUIDADOS A TER QUANDO SAI DE CASA

COVID-19
NOVO CORONAVÍRUS

8

**QUANDO LEVAR O SEU ANIMAL À RUA
EVITE O CONTACTO COM OUTROS ANIMAIS,
PESSOAS OU OBJETOS.**



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Instituto de Administração
da Saúde, IP-RAM



CUIDADOS A TER QUANDO SAI DE CASA

COVID-19

NOVO CORONAVÍRUS

9

**TENTE NÃO PAGAR EM DINHEIRO.
CASO TENHA DE O FAZER, LAVE OU
DESINFETE AS MÃOS DE IMEDIATO.**



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Instituto de Administração
da Saúde, IP-RAM



CUIDADOS A TER QUANDO SAI DE CASA

COVID-19

NOVO CORONAVÍRUS

10

**EVITE TOCAR NA FACE
E/OU NA MÁSCARA.**



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil

Instituto de Administração
da Saúde, IP-RAM