

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



O VÍRUS ESPALHA-SE QUANDO

ESTAS GOTÍCULAS



The diagram illustrates the transmission of a virus. On the left, a green-skinned person is shown coughing, with a yellow banner below them that reads 'PESSOA DOENTE' (Sick Person). Above them, green droplets are labeled 'ESTAS GOTÍCULAS' (These droplets). Arrows point from these droplets towards a yellow-skinned person on the right, labeled 'PESSOA SAUDÁVEL' (Healthy Person). Three arrows indicate the droplets entering the healthy person's 'OLHOS' (Eyes), 'NARIZ' (Nose), and 'BOCA' (Mouth).

ENTRAM

OLHOS
NARIZ
BOCA

PESSOA
DOENTE

PESSOA
SAUDÁVEL

TRADUZIDO PARA
PORTUGUÊS POR

CNC

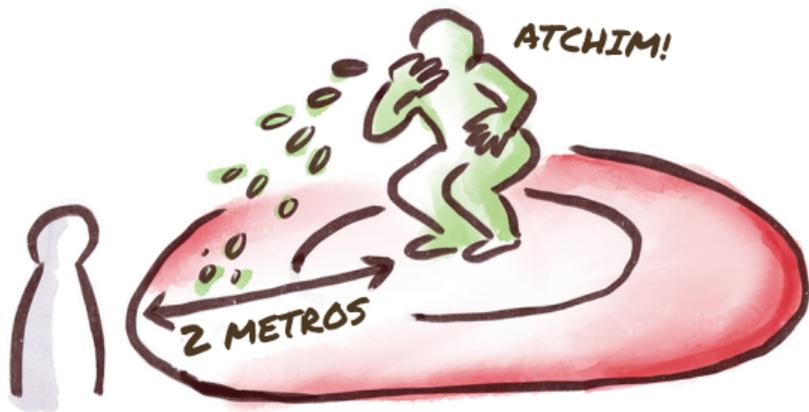
CENTRO FOR
RESEARCH AND
TECHNOLOGY
TRANSFER

CONSELHO NACIONAL
DE INVESTIGAÇÃO
CIENTÍFICA



drv.uc
DEPARTMENT OF LIFE SCIENCES

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 AINDA NA
PARTE DE FORA
DA SUA MÁSCARA



**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.



TRADUZIDO PARA
PORTUGUÊS POR

CNC CENTER FOR
COMMUNITY
AND RURAL
ENERGY

CRIA CENTRO DE RECURSOS
DE INVESTIGAÇÃO
EM PSICOPEDAGOGIA

drcv.uc
DEPARTMENT OF LIFE SCIENCES

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
CENTRO FOR
NEUROSCIENCE
AND COGNITION

CRIA
CENTRO DE INVESTIGAÇÃO
EM REABILITAÇÃO
E NEUROPSICOLOGIA

drv.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

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



ip

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 CENTRO DE
INVESTIGAÇÃO
EM ANTROPOLÓGIA

CRIA CENTRO DE
INVESTIGAÇÃO
EM ANTROPOLÓGIA

drcv.uc
DEPARTMENT OF LIFE SCIENCES

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!