

Evite a propagação do coronavírus

Só iremos conseguir controlar o coronavírus se todos fizerem o seguinte:



Fique em casa o mais possível.

Saia apenas se for necessário.

Por exemplo para fazer compras, ou para apanhar um pouco de ar fresco. Não o faça com mais que três pessoas. Se for possível, trabalhe em casa.

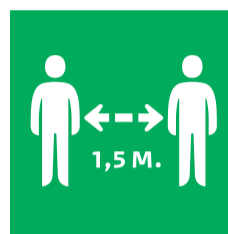
Está constipado ou tem febre?

Fique em casa. Fique em casa também se alguém em sua casa estiver constipado e com febre. Não convide ninguém em sua casa.



Lave as suas mãos com maior frequência.

Lave as suas mãos várias vezes ao dia com água e sabão. Sobretudo se tiver saído de casa.



Mantenha 1,5 metros de distância.

O coronavírus propaga-se principalmente através da tosse e dos espirros. Por essa razão, mantenha 1,5 metros de distância dos outros (dois braços de distância). Faça-o também quando passeia pela rua, no supermercado e no parque. Assim, não vai ficar doente, e evita contaminar outros.



Tussa e espirre na dobra interior do cotovelo.



Utilize lenços de papel.



Não dê apertos de mão.

Partilhe estas medidas com a sua família, amigos e vizinhos.

Mais informações:
rijksoverheid.nl/coronavirus
ou ligue 0800-1351



Gemeente Rotterdam