

**USAR MÁSCARA É UM ATO
DE AMOR AO PRÓXIMO
USE VOCÊ TAMBÉM!**

USE MÁSCARA

- ✓ Em filas
- ✓ Em ruas
- ✓ No comércio
- ✓ No transporte
- ✓ EM TODO LUGAR



- ✓ MANTENHA O DISTANCIAMENTO
- ✓ LAVE COM FREQUÊNCIA AS MÃOS
- ✓ UTILIZE MÁSCARA DE ATÉ TRÊS CAMADAS
- ✓ HIGIENIZE AS MÃOS COM ÁLCOOL EM GEL 70%
- ✗ EVITE AGLOMERAÇÃO

SÃO MATEUS CONTRA O **CORONAVÍRUS**

O OBJETIVO É PRESERVAR A VIDA HUMANA!

COMO SE PROTEGER?



Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%.



Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.



Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.



Higienize com frequência aparelhos eletrônicos como celulares, além dos brinquedos das crianças.



Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote uma onda amigável sem contato físico, mas sempre com sorriso no rosto.



Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.



Mantenha uma distância mínima cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.



Evite aglomerações e mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.

COMO É TRANSMITIDO?

A transmissão acontece por contato próximo, por meio de:



Gotículas de saliva, espirro ou tosse;



Toque ou aperto de mãos, catarro, objetos ou superfícies contaminadas.

COMO SÃO OS SINTOMAS?



Os sintomas mais comuns são febre, tosse ou dificuldade para respirar.

Caso apresente os sintomas, procure um posto de saúde.

Outras informações:

www.saomateus.es.gov.br/coronavirus

← 1,5m →
O DISTANCIAMENTO
PODE SALVAR
VIDAS.