

## COVID-19

### COMPORTAMENTOS A ADOPTAR NA QUARENTENA



#### DEIXE OS SAPATOS À ENTRADA

Não circule em casa com os sapatos que andou na rua. Deixe-os à entrada.

#### EVITE VISITAS

Adie convívios e diminua os encontros com outras pessoas. Recorra a outros meios para contactos, nomeadamente, telefone ou meios digitais.



#### MONITORIZA SINTOMAS

Avalie a temperatura corporal diariamente se está em isolamento profilático.

#### LIGUE ANTES DE SE DIRIGIR A UM SERVIÇO DE SAÚDE

Se surgir febre ou outros sintomas, evite riscos desnecessários e ligue para a linha SRS24 (800 242420), antes de se dirigir a uma unidade de saúde.



#### CONTROLE O AMBIENTE

Reforce a limpeza e a desinfeção dos espaços e de superfícies. Coloque o lixo produzido num saco de plástico separado do restante.

#### TEVE CONTACTO COM COVID-19?

SE TIVER TOSSE, FEBRE OU DIFICULDADE RESPIRATÓRIA, LIGUE:

 SRS24 MADEIRA **800 24 24 20**

[www.covidmadeira.pt](http://www.covidmadeira.pt)



Região Autónoma da Madeira  
Governo Regional

PROTEJA-SE A SI E AOS OUTROS

## COVID-19

### MEDIDAS DE PREVENÇÃO



#### RESPEITE O ISOLAMENTO SOCIAL. FIQUE EM CASA

Se possível, não se dirija ao trabalho, à escola ou a espaços públicos. Recorra ao tele-trabalho.

#### NÃO PARTILHE OBJETOS

Não partilhe pratos, copos, talheres, toalhas, lençóis, entre outros objetos de uso pessoal.



#### CUMPRIMENTE SEM CONTACTO FÍSICO

Um sorriso ou um aceno é uma forma educada e mais segura de cumprimentar.

#### EVITE CONTACTO PRÓXIMO COM OUTRAS PESSOAS

Mantenha a distância de 1 metro. Evite permanecer em locais fechados. Se está a aguardar atendimento, espere no exterior.



#### LAVE AS MÃOS

Lave as mãos, frequentemente, com água e sabão durante, pelo menos, 20 segundos. Use desinfetante de base alcoólica se não houver acesso a água e sabão.

#### USE MÁSCARA SE ESTIVER DOENTE

Se lhe foi recomendado por um profissional de saúde, utilize a máscara para os contactos mais próximos.



#### UTILIZE LENÇOS DESCARTÁVEIS

Cubra a boca e o nariz com um lenço descartável e deite o lenço imediatamente, no lixo. Não se esqueça: lave as mãos.

#### AO TOSSIR OU ESPIRRAR

Cubra o nariz e a boca com o antebraço ou utilize um lenço de papel descartável.

