

# 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

# CUIDADOS A TER QUANDO SAI DE CASA

1

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





# CUIDADOS A TER QUANDO SAI DE CASA

2

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



# 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.**



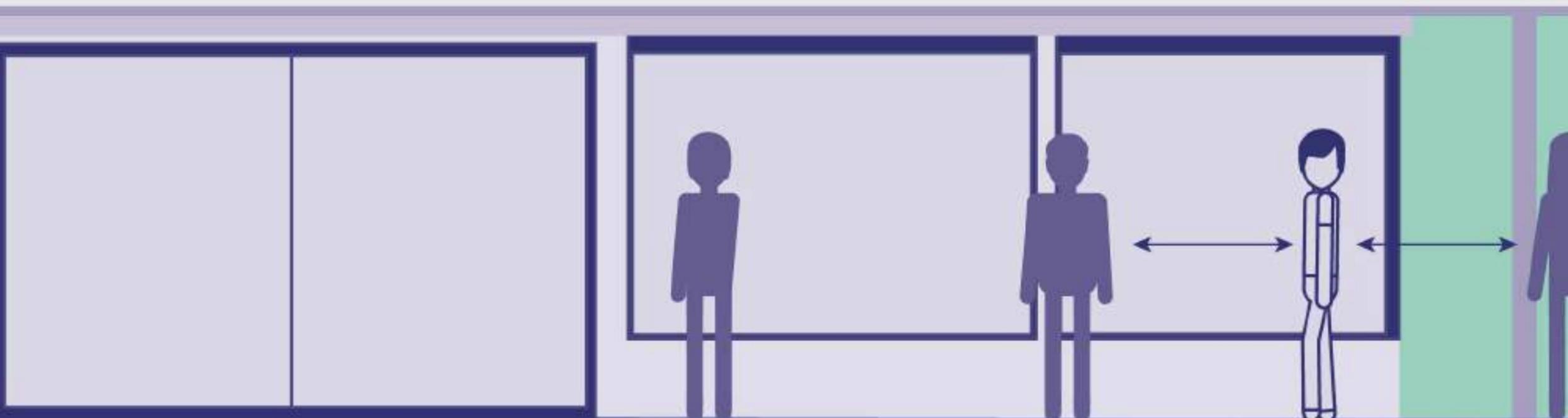


# CUIDADOS A TER QUANDO SAI DE CASA

**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

8

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





# 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.**

