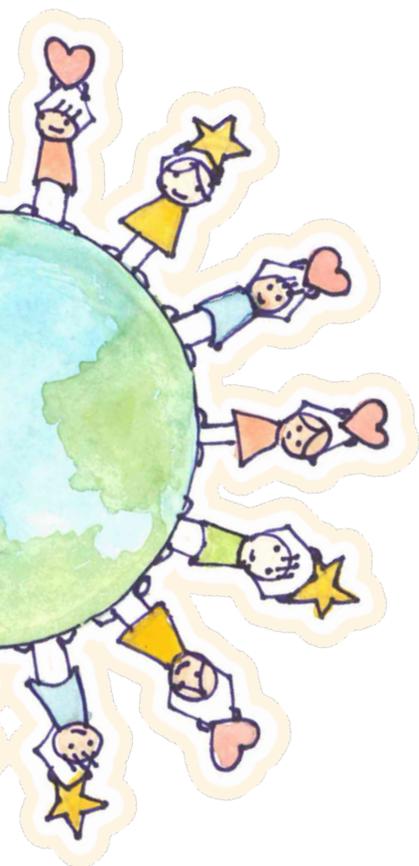


# PORTUGUÊS/PORTUGUESE



## PROTEJA-SE DA Covid-19

*Observe as regras, mantenha-se seguro,  
pare a propagação*



## Estamos juntos nisto

---

A pandemia Covid-19 espalhou-se por todo o mundo. A Covid-19 espalha-se mais comumente quando as pessoas estão em contato próximo umas com as outras.

Uma pessoa pode ser infetada quando gotículas invisíveis que contêm o vírus são inaladas ou entram em contato direto com os olhos, nariz ou boca. Uma em cada três pessoas tem o vírus, mas não apresenta sintomas. É por isso que é importante seguir as regras de proteção.

Governos em todos os lugares estão **a tomar medidas** para controlar a propagação do vírus. **Cada um de nós** também pode **tomar medidas** para **reduzir a propagação**.

Neste folheto, compartilhamos informações que você pode aplicar para se **proteger a si mesmo** e aos seus **famíliares e comunidade**. Por favor  **siga as regras** na sua vida diária e também aconselhe os outros para fazerem o mesmo, **compartilhando este folheto**.



## Use uma máscara fora de sua casa

Use sempre uma máscara quando estiver fora de sua casa, não importa onde você esteja e especialmente quando estiver em grupos de seis ou mais pessoas. Use a máscara de forma que cubra o nariz e a boca. Se estiver a reutilizar a sua máscara, tente lavá-la assim que chegar a casa. Mantenha sempre a sua máscara num local limpo. Não compartilhe a sua máscara com ninguém. Não toque nos olhos, boca ou nariz se estiver fora de casa e não estiver a usar máscara.

---

## Lave as mãos com frequência

Lave as mãos com água e sabão com frequência, especialmente quando voltar do exterior e antes de tocar em qualquer coisa em sua casa. Lave sempre as mãos antes de comer.



---

## Mantenha distância social

Quando estiver fora e em grupos, mantenha pelo menos 2 metros de distância entre você e outras pessoas. Faça isso quando estiver a fazer compras, jantar fora (se for permitido) e a participar em atividades externas. Mantenha sempre sua máscara posta quando estiver em grupos, em ambientes fechados e quando estiver fora.



## Conecte-se com pessoas pelo telefone

Embora as taxas de infecção sejam altas e o bloqueio ou restrições existam, fale ou converse com pessoas por telefone ou dispositivo digital.

Não se reúna em grandes grupos. Evite encontros sociais tanto quanto possível até obter a informação de que é seguro fazê-lo.

Mesmo assim, esteja sempre alerta e seguro, usando uma máscara quando estiver fora de casa. Mantenha as portas e janelas abertas para que o ar possa circular dentro de casa.



## Respire ar fresco

Tente chegar a espaços abertos e respirar ar fresco. Mantenha a sua casa ventilada tanto quanto possível.

Abrir janelas e portas em casa é a maneira mais simples de melhorar a ventilação e deixar entrar ar fresco para a maioria das pessoas. Abrir janelas e portas em lados opostos do seu quarto ou casa também fornecerá um bom fluxo de ar fresco (isso é conhecido como ventilação cruzada). Tente ficar longe de locais onde a circulação de ar seja má.



## Vaccine-se

A vacina para a Covid-19 foi desenvolvida para protegê-lo do vírus. Algumas pessoas ficam preocupadas em receber a vacina. Se estiver preocupado, converse com o seu médico.

Não evite a equipa de vacinação quando vier à sua aldeia ou bairro. Vá ao posto de vacinação se receber uma mensagem para se vacinar.

Tomar a vacina reduzirá o risco de contrair o vírus e, mesmo que o contraia após a vacinação, reduzirá a gravidade dos sintomas.



## Isole-se e faça o teste

Se você ou alguém em sua casa tiver testado positivo ou apresentar algum dos sintomas comuns da Covid-19, você deve informar o médico e isolar-se por 10 dias. Outras pessoas em sua casa também se devem isolar. É importante fazer o teste o mais cedo possível quando os sintomas são leves.

Se o seu teste for positivo, você pode ser tratado precocemente e o isolamento impedirá a propagação do vírus. Faça o teste se um voluntário de teste da Covid-19 vier à sua casa ou comunidade ou vá até à unidade de teste local.



## PROMOTING WELL-BEING DEVELOPMENT TEAM

---

Dee Jethwa – Director, Learning Consultancy UK, LTD  
Priti Kapoor – Artist and Illustrator  
Willma King – Learning and Safeguarding Strategist  
Joanne Norman – Independent Safeguarding Consultant  
Pritty Rana – Psychologist and Mental Health Specialist  
Alberto & Paolo Rizzone – Translation & Proofreading  
Nishima Chudasama – Design and Layout

---

Please share this guide widely.

To learn more about this guide, please contact:  
[dee.jethwa@talk21.com](mailto:dee.jethwa@talk21.com)

To contribute with a donation to fund future resources  
in this series, please visit:  
<https://www.justgiving.com/crowdfunding/promotingwellbeing>



**Learning  
Consultancy UK**  
Specialists in Safeguarding

[lcukltd.co.uk](http://lcukltd.co.uk)

Copyright © Learning Consultancy UK Ltd, 2021

All rights reserved. No part of this document may be reproduced or used in any manner without prior written permission of the copyright owner.