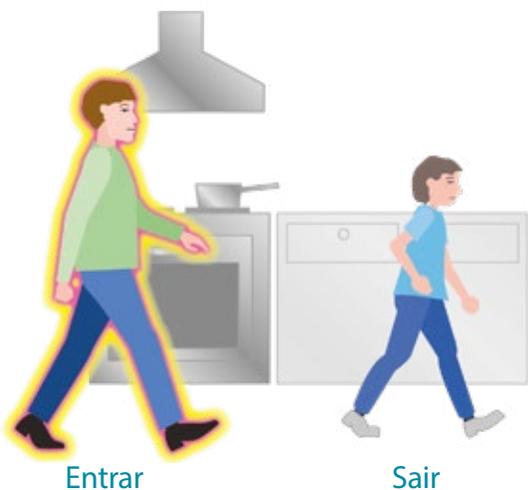




Como limitar o contágio de pessoas que vivem consigo se tiver COVID-19.

Se tiver COVID-19, há um nível de risco elevado de contagiar as outras pessoas do seu agregado. Há várias coisas que pode fazer para reduzir a propagação da infeção dentro do seu agregado.

- 1** Limite o contacto próximo com os outros. Passe o mínimo de tempo possível em áreas partilhadas.

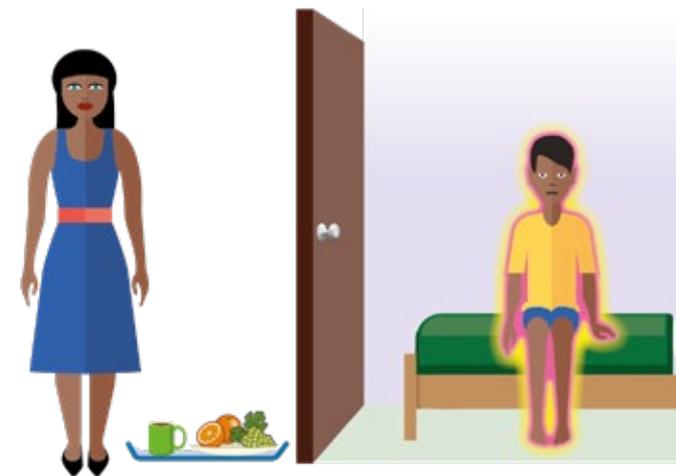


- 2** Limpe regularmente as superfícies tocadas com frequência e as divisões partilhadas, como a cozinha e casa de banho.



- 3** Lave as mãos com frequência com água e sabão, especialmente depois de tossir e espirrar.

- 4** Se possível, receba ajuda das pessoas que vivem consigo. Peça ajuda com a limpeza e para que lhe tragam comida de modo seguro, para evitar o contacto desnecessário.



- 5** Use uma cobertura facial se precisar de passar tempo em espaços partilhados.



- 6** Mantenha as divisões bem ventiladas.



- 7** Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel ao tossir e espirrar e coloque-o imediatamente no caixote do lixo.

