

# Distanciamento Social

INFORMAÇÃO EM FORMATO ACESSÍVEL



# Distanciamento Social



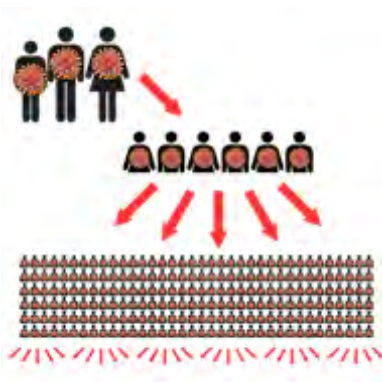
De certeza que já ouviu falar de "distanciamento social". Mas afinal, o que é o distanciamento social?



O distanciamento social quer dizer que devemos estar afastados uns dos outros. É uma forma de evitar ser infetado pelo Coronavírus e ficar doente com COVID-19.



O vírus espalha-se pelas gotas de saliva e pela respiração. Por isso é importante estarmos afastados uns dos outros e usar máscara.



A maior parte das pessoas que está infetada não tem sintomas graves. Isto quer dizer que muitas vezes não sabe que tem o vírus. Mas pode infetar outras pessoas. Por isso é tão importante o distanciamento social.



Uma das formas de estarmos afastados é ficarmos em casa.

Só devemos sair quando for mesmo preciso. Quando saímos, devemos ficar distantes uns dos outros e usar máscara.



Os centros de atividades ocupacionais podem estar fechados.

Os restaurantes, centros comerciais, cafés, também podem estar fechados.

Cinemas, parques de diversões, espetáculos, também podem estar fechados.



Quando abrirem, vamos ter de respeitar a distância entre as pessoas.

Devemos estar pelo menos a 2 metros de distância uns dos outros.



Devemos lavar bem as mãos com água e sabão ou com um produto à base de álcool.

Quando lavamos as mãos devemos demorar pelo menos 20 segundos.



Quando tossimos ou espirramos devemos fazê-lo para o braço dobrado ou para um lenço de papel. Devemos deitar fora o lenço logo a seguir a termos usado.



Sempre que pudermos devemos usar serviços de entrega em casa. Assim não vamos precisar de sair. Os que puderem trabalhar a partir de casa – teletrabalho – devem fazê-lo.



Podemos também usar os serviços de consultas online ou por telefone. É muito importante evitar locais com muitas pessoas.



Não devemos organizar encontros com amigos ou familiares que não vivem connosco. Só devemos usar os transportes públicos quando for mesmo preciso.



E temos de nos afastar de pessoas que tenham sintomas da COVID-19.

Esses sintomas podem ser:

- Tosse
- Febre
- Dificuldade em respirar



**SNS 24**  
808 24 24 24

Se tiver alguns desses sintomas deve ligar para a linha SNS24.



Se estiver com muita dificuldade em respirar ligue para o 112.

Os profissionais de saúde vão dizer-lhe o que deve fazer.

É muito importante respeitar estas regras.

Só assim vamos poder voltar a estar juntos em segurança!

