

# **COMO NOS DEVE- MOS PROTEGER.**



Atualizado em 1.03.2021

# **PARAR O CORONA**



Encontrar tão poucas pessoas quanto possível.



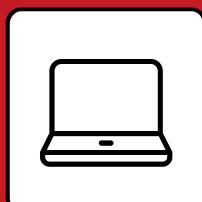
Manter a distância.



Uso de máscara quando não for possível manter a distância.



Uso obrigatório de máscara em lugares públicos, nos transportes públicos e no lugar de trabalho.



Teletrabalho obrigatório – onde possível.



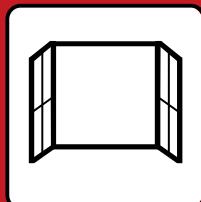
Lavarmeticulosamente as mãos.



Tossir e espirrar para um lenço ou a parte interna do cotovelo.



Evitar apertos de mão.



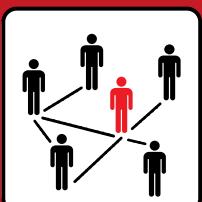
Arejar os espaços várias vezes por dia.



Eventos públicos: proibidos.  
Reuniões privadas de 5 pessoas, no máx.  
Ajuntamentos de 15 pessoas, no máx., em espaços exteriores.



Em caso de sintomas, fazer imediatamente o teste de despiste e ficar em casa.



Fornecer sempre os dados de contacto completos para efeito de rastreamento.



Para travar as cadeias de transmissão: descarregar e ativar o aplicativo SwissCovid.



Se testar positivo: isolamento. Se teve contacto com alguém que testou positivo: quarentena.



Dirigir-se a um consultório médico ou a uma unidade de urgência apenas após um contacto telefónico.

**[www.foph-coronavirus.ch](http://www.foph-coronavirus.ch)**

As regras podem divergir nos cantões.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Federal Office of Public Health FOPH

Portugiesisch / Portugais / Portoghese / Portuguese / Português