

Modi qui nu fazi pa nu ca spadja COVID-19



Laba mo

- Laba bu mo tcheu bes cu água e sabom pá pelo menos 20 segundo. Laba mo logo qui by bem di rua, depois qui bu spira, cipós qui bu tossi ou qui bu sua nariz, antes bu cumé e sempre qui bu mo sta parci sujo.
- Si bu ca tiver água e sabão, usa desinfetante pa mo que tem pelo menos 60% de álcool.
- Esfrega direto na mo (palma cu costa do mo) e sfregua mo té qui seca.
- Tenta cá poi mo na ódio, nem na nariz e nem na boca antes bu laba mo.



Mantem distância

- Fica na casa, se bu puder.
- **Fica pelo menos 6 pé di distância longi di alguém sempre qui bu puder.**



Usa máscara

- Cubri nariz e boca cu máscara di papel ou di pano hora qui bu estiver ta sai di casa ou si bu estiver perto di otus pessoas.



Cubro tossi e spirro

- Cubri nariz e boca cum lenço hora qui bu estiver ta spirra ou tossi.
- Poi lencinho usado na lixo.



Limpa e desinfecta

- Tudo cau limpo qui bu ta poi mo tcheu, moda mesa, maçaneta, balcão, tilifone, etc.
- Limpa cu sabão e água ou produto di limpeza, dipos , usa lixívia diluido pa desinfecta.
- Pa desinfecta, usa um desinfetante casero um mistura de lixívia cu água. Pa fazi um solução de lixívia, mistura 5 cudjer di sopa (1/3 xícara) di lixívia cu um galão di água. Bu podi també usa solução di álcool cu pelo menos 70% di álcool pá fazi.
- Poi bu dexa es mistura riba indi bu crê limpa pa pelo menos 1 minuto.
- Sigi instrução di frasco de lixívia pa bu sabi modi que ta usado.
- Nunca ca bu mistura lixívia cu amônia ou qualquer outo produto di limpeza.



Qui hora que pa bu tchoma 911

Tchoma 911 si bu tiver algum des sinal di emergência:

- Problema pa respira
- Dor ou um aperto na peto
- Si chinti confuso
- Boca ou rosto fica azulado

Quel lista li ca sta completo. Por favor, contacta bu dotor si bu tiver qualquer oto sintoma qui sta preocupau.

Usa máscara pa djuda na dimini propagação di COVID-19

Quenhe qui debi usa máscara?

Tuto alguém debi usa máscara hora qui bu stiver ta sai na rua. Pessoas qui estiverer doenti (tá spira, ta tossi) debi usa máscara mesmo hora que stiverer dento casa.

Cuse qui e máscara?

Um máscara é qualquer papel ou pano bem justo (moda lenço di mara cabeça ou qualquer lenço) qui ta da pa cubri boca cu nariz e fica marado na rosto enquanto bu tiver ta usal.

Modi qui bu podi fazi um máscara

Bu podi fazi um máscara cu um cachecol, toalha pequinoti, lenço di mara cabeça ou um camisa bedjo. E debi fica confortavel riba boca cu nariz. Tem qui ser um tecido gros qui e midjor pá ca dexar germi entra. Ora qui dja bu teni certeza má dja bu tapa boca cu nariz, bu podi segural cu elastico tras di oredja ou maral trás di cabeça.

Djobi es vídeo pa bu preni modi qui bu ta fazel na casa: www.bit.ly/3eiyx8g (Na Inglês)

Modi qui ta limpado máscara di pano

Lava máscara cu água e sabão ou na máquina di lava roupa, tudo dia.

Cusas qui bu debi ou cusas qui bu ca debi fazi cu máscara

Debi:

- ✓ Certifica ma bu ta podi respira através di máscara
- ✓ Usa sempre qui bu sai na rua
- ✓ Usa na casa se bu stiver doenti
- ✓ Certifica ma e ta cobriu nariz e boca
- ✓ Labal tudo dia
- ✓ Seca máscara antis di bu pol



Ca debi:

- ✗ Poi mo na odjo, nariz ou boca hora qui bu tra máscara
- ✗ Crianças cu menos di dos ano ca debi usa
- ✗ Ca debi usa si bu tiver dificultadi na respira