

CORONAVÍRUS

Se tem mais de 60 anos
ou problemas de saúde como:



Doenças cardiovasculares



Dificuldades respiratórias

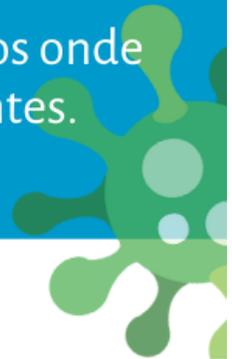


Diabetes

Evite espaços públicos com muita gente e sítios onde
possa estar em contacto com pessoas doentes.



Organização
Mundial de Saúde



USE MÁSCARA

APENAS E SÓ SE:



É um profissional de saúde em contacto com infetados por Covid-19



Está saudável, mas a cuidar de alguém que contraiu a infeção



Está com tosse ou a espirrar

Saiba mais e prepare-se em www.who.int/COVID-19



Organização
Mundial de Saúde

PROFISSIONAIS DE SAÚDE



Descansem durante o trabalho e entre turnos



Façam uma alimentação saudável



Pratiquem atividade física



Mantenham o contacto com a família e amigos

Saiba mais e prepare-se em
www.who.int/COVID-19



Organização
Mundial de Saúde



CORONAVÍRUS

Como apoiar os mais próximos



Mantenha contacto telefónico regular com as pessoas afetadas no seu círculo de amigos



Encoraje-as a continuar a fazer coisas de que gostam



Partilhe informação da Organização Mundial de Saúde para ajudar a gerir a ansiedade



Aconselhe os seus filhos de forma calma e correta



Organização
Mundial de Saúde



CUIDE DE SI

Mantenha-se saudável
durante a **Covid-19**:



Fale com pessoas em
quem confia



Durma, coma e faça exercício -
mesmo que seja em casa



Não fume nem beba como
forma de lidar com as
suas emoções

Saiba mais e prepare-se em
www.who.int/COVID-19



Organização
Mundial de Saúde



Fazer alguma coisa é sempre melhor do que não fazer nada. Durante a quarentena, mantenha-se ativo pela sua saúde cardiovascular, força muscular e flexibilidade. E pela sua saúde mental também!

SEJA ATIVO E SAUDÁVEL NESTA QUARENTENA



Saiba mais e prepare-se em www.who.int/COVID-19



Organização
Mundial de Saúde