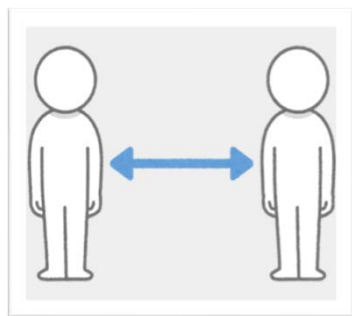


# 「Novo estilo de vida」(exemplos)

## 3 PREVENÇÕES BÁSICAS



①

DISTÂNCIA  
de mais de 1m



②

USO de  
MÁSCARA



③

Lavar as MÃOS com  
sabonete  
(+/-30 segundos)

## Cotidiano & Medidas preventivas à infecção

- ✓ Checar a temperatura corporal e a saúde todas as manhãs.
- ✓ Ao chegar em casa logo lavar bem as mãos e rosto, e se possível trocar de roupa, tomar um banho de chuveiro.
- ✓ Ventilar bem.
- ✓ Sempre memorizar com quem, quando e onde encontrou com as pessoas em caso de contágio.
- ✓ Evitar idas e vindas a outras províncias.
- ✓ Saída a compras, se possível sozinho ou em poucas pessoas em horário de pouco movimento.
- ✓ As refeições, utilizar o *Take-out*, ou pronta-entregas.



With COVID-19  
「STAY信州」



知らないうちに、拡めちゃうから。

**STOP!**  
**感染拡大**  
— COVID-19 —