CORONAVÍRUS (COVID-19)

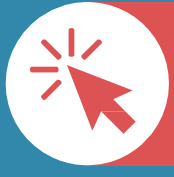
Factos e informação úteis

Estes simples passos podem ajudar a prevenir a propagação do Coronavírus na comunidade.

Lave frequentemente as suas mãos durante pelo menos 20 segundos e evite tocar no seu rosto.

Pense nas suas rotinas gerais. Mude de toalhas diariamente, limpe todas as superfícies e lave panos com regularidade.

Tente manter uma distância de pelo menos 2 metros de outras pessoas e evite qualquer proximidade durante mais de 15 minutos, especialmente se outros estiverem a tossir, espirrar ou tiverem febre.



Para informação e orientações sobre viagens, isolamento, escolas e eventos, vá a **gov.gg/coronavirus**

Se tossir ou espirrar, **contenha, deite fora e elimine.**

Ande com lenços de papel, use os mesmos para conter a tosse ou um espirro, deite os lenços fora num caixote do lixo e elimine quaisquer germes remanescentes ao lavar as suas mãos.

States of Guernsey
Public Health Services

Gov.gg/coronavirus

Como é que **VOCÊ** pode ajudar?

Como pequena comunidade,
precisamos de cuidar uns dos outros.

Telefone para membros familiares, amigos e vizinhos mais velhos ou vulneráveis

Apoie aqueles que se encontram isolados ao ligar para eles e oferecer para lhes fazer compras

Viaje para fora apenas se tal for estritamente necessário ou então para consultas médicas importantes

Recorra às farmácias, médicos de família e o número de emergência de forma responsável. Caso esteja a sofrer de sintomas conhecidos e tiver preocupações, ligue para a linha de apoio ao coronavírus em 756938 ou 756969, mas **não apareça sem marcação.**

Para aceder à informação mais precisa e atualizada,
visite **www.gov.gg/coronavirus**

States of Guernsey
Public Health Services

Gov.gg/coronavirus