



COVID-19



Proteja você e seus entes queridos

Ajude a evitar a propagação de doenças respiratórias como a COVID-19

+ LAVE AS MÃOS

Lave frequentemente as mãos com água morna e sabão.



+ CUBRA TOSSES E ESPIRROS

Ao tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com a manga da camisa ou um lenço. Descarte o lenço e lave as mãos logo depois.



+ NÃO ENCOSTE NO ROSTO

Evite tocar os olhos, nariz ou boca, principalmente se não tiver lavado as mãos.



+ MANTENHA DISTÂNCIA

Evite contato próximo com pessoas doentes.



+ FIQUE EM CASA

Se desenvolver sintomas respiratórios como tosse ou febre, fique em casa.



+ PEÇA AJUDA

Se apresentar sintomas da COVID-19 (tosse, febre, falta de ar), ligue para o seu médico ou departamento de saúde local antes de procurar atendimento.



PARA MAIS INFORMAÇÕES

Siga o Departamento de Saúde Pública da Califórnia:
@capublichealth e www.cdph.ca.gov/covid19

