



Evite tocar o rosto

Se o vírus estiver em suas mãos quando você tocar o rosto, ele poderá entrar em seu corpo pelos olhos, pelo nariz ou pela boca.

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

Sede registrada: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido. Uma companhia limitada por garantia registrada na Inglaterra sob o nº 994339. Instituição Beneficente nº 265464 (Inglaterra e País de Gales) Instituição Beneficente nº SC037624 (Escócia). Imagem: Tearfund



Mantenha as crianças seguras

Devido à Covid-19, as crianças que estão correndo risco de abuso e negligência podem não ter acesso à escola ou a outros lugares seguros, o que significa que os(as) professores(as) e outros profissionais podem não perceber se elas precisarem de ajuda. Se você estiver preocupado(a) com uma criança, entre em contato com o seu serviço local de proteção infantil ou com o serviço telefônico específico.

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

Sede registrada: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido. Uma companhia limitada por garantia registrada na Inglaterra sob o nº 994339. Instituição Beneficente nº 265464 (Inglaterra e País de Gales) Instituição Beneficente nº SC037624 (Escócia). Imagem: Tearfund



Tussa ou espirre em seu braço com o cotovelo dobrado, não em suas mãos

Isso ajuda a impedir que suas mãos sejam contaminadas pelo vírus. Vire a cabeça para longe das outras pessoas e não tussa ou espirre no ar.

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

Sede registrada: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido. Uma companhia limitada por garantia registrada na Inglaterra sob o nº 994339. Instituição Beneficente nº 265464 (Inglaterra e País de Gales) Instituição Beneficente nº SC037624 (Escócia). Imagem: Tearfund



Você está em segurança?

Passar mais tempo em casa do que o habitual pode aumentar o risco de violência doméstica. Se você estiver correndo risco de abuso ou souber de alguém que esteja, fale com uma pessoa de sua confiança ou ligue para a central de assistência local: 000 0000 0000.

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

Sede registrada: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido. Uma companhia limitada por garantia registrada na Inglaterra sob o nº 994339. Instituição Beneficente nº 265464 (Inglaterra e País de Gales) Instituição Beneficente nº SC037624 (Escócia). Imagem: Tearfund



As máscaras devem ser usadas corretamente para reduzir a propagação do vírus

É importante usar, armazenar, limpar e descartar as máscaras corretamente. As vacinas continuam sendo a maneira mais eficaz de prevenir infecções e a transmissão da Covid-19.

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

Sede registrada: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido. Uma companhia limitada por garantia registrada na Inglaterra sob o nº 994339. Instituição Beneficente nº 265464 (Inglaterra e País de Gales) Instituição Beneficente nº SC037624 (Escócia). Imagem: Tearfund



Limpe as superfícies regularmente

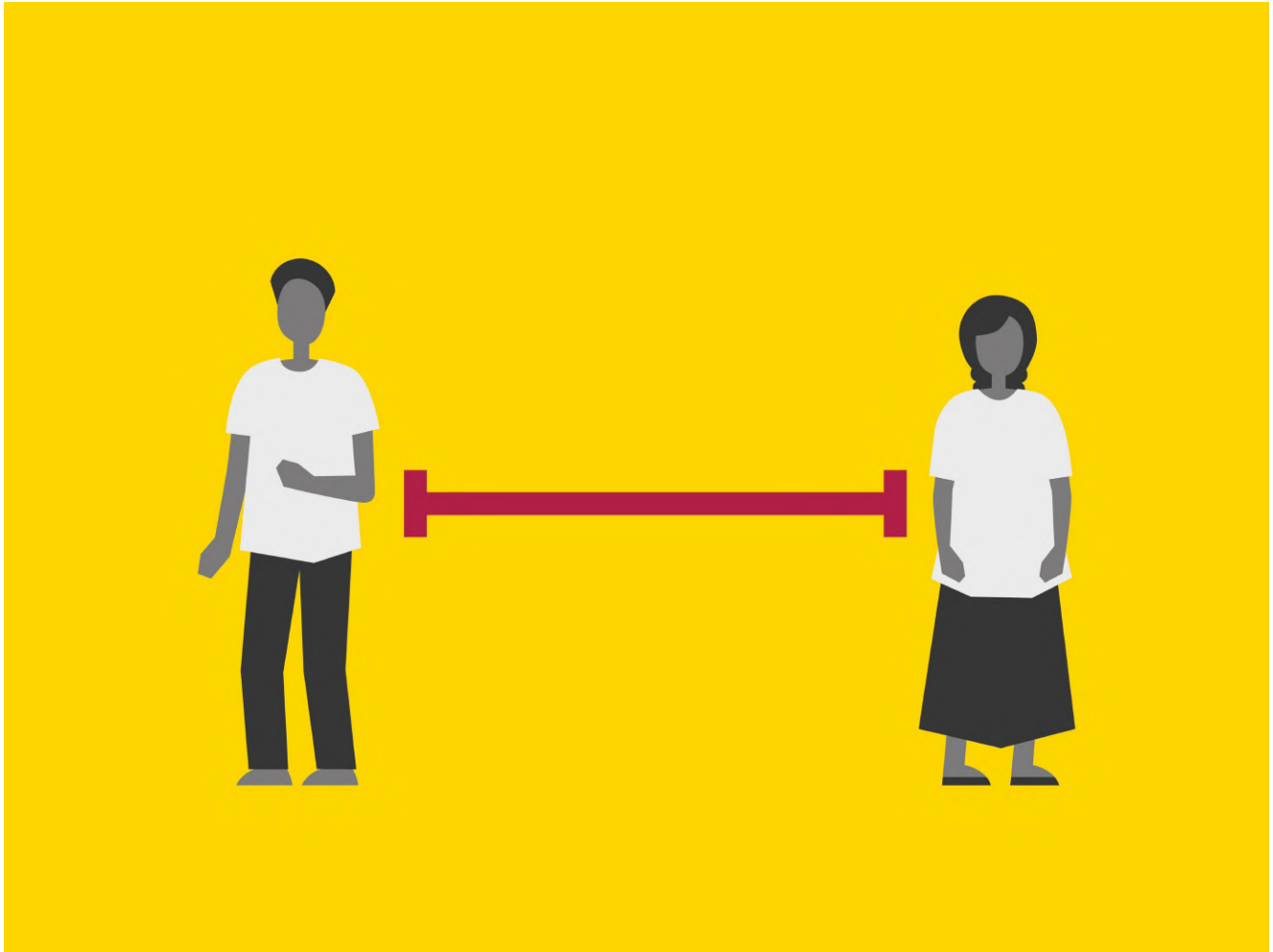
O vírus causador da Covid-19 pode permanecer nas superfícies que foram tocadas por uma pessoa infectada. Limpe as superfícies regularmente com um desinfetante a fim de reduzir a disseminação da doença.

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

Sede registrada: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido. Uma companhia limitada por garantia registrada na Inglaterra sob o nº 994339. Instituição Beneficente nº 265464 (Inglaterra e País de Gales) Instituição Beneficente nº SC037624 (Escócia). Imagem: Tearfund



Mantenha a distância

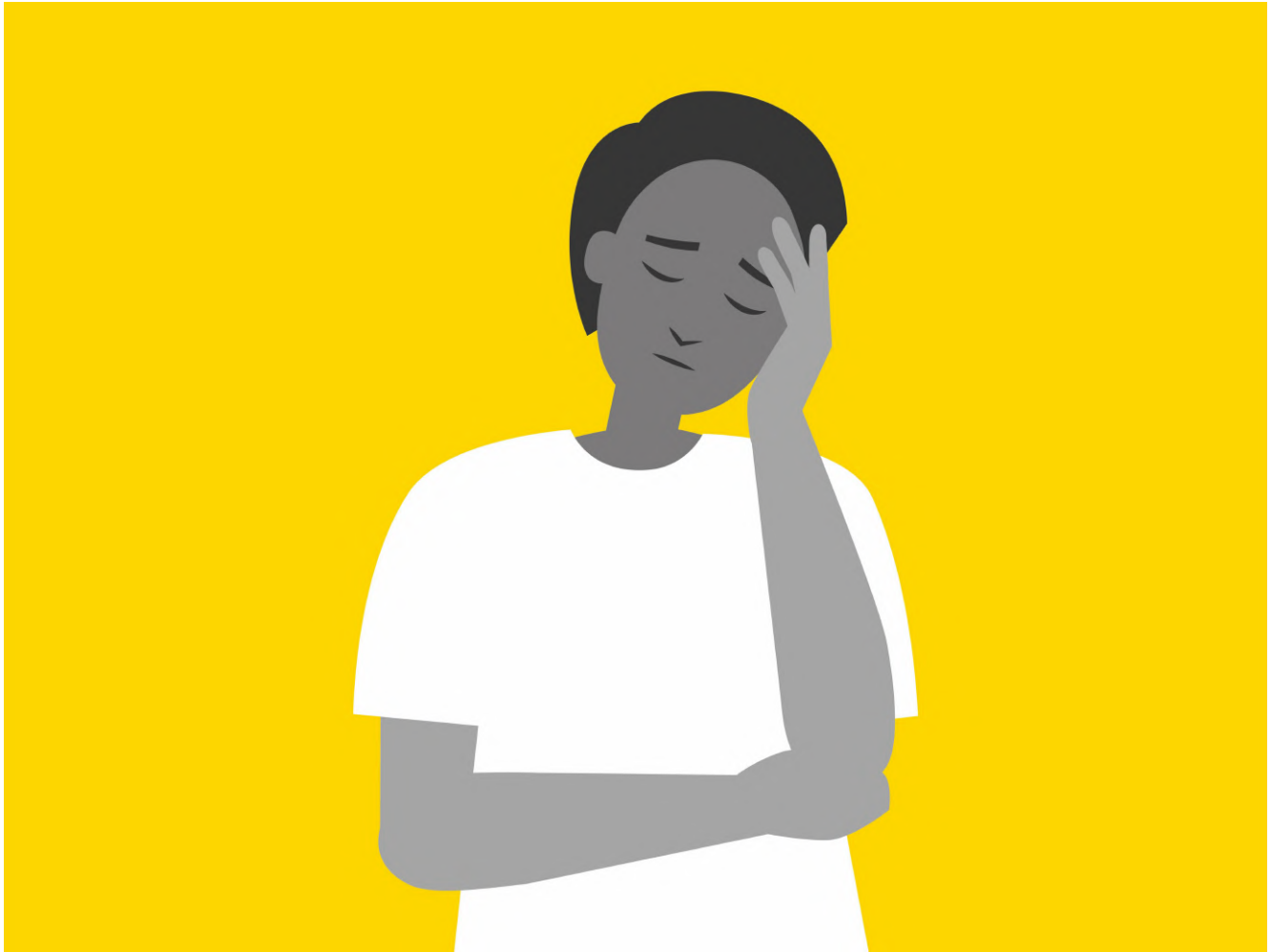
Reduzir o contato físico ajuda a prevenir a disseminação da Covid-19. Mantenha-se a pelo menos dois metros de distância das pessoas quando estiver fora de casa.

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

Sede registrada: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido. Uma companhia limitada por garantia registrada na Inglaterra sob o nº 994339. Instituição Beneficente nº 265464 (Inglaterra e País de Gales) Instituição Beneficente nº SC037624 (Escócia). Imagem: Tearfund



Como você se sente?

A pandemia de Covid-19 traz consigo muitos desafios, portanto, é normal sentir estresse, ansiedade e medo. Caso esteja sendo difícil para você lidar com tudo isso, converse com um amigo ou uma amiga de quem tenha proximidade ou um familiar sobre como se sente. É importante pedir ajuda quando precisar.

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

Sede registrada: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido. Uma companhia limitada por garantia registrada na Inglaterra sob o nº 994339. Instituição Beneficente nº 265464 (Inglaterra e País de Gales) Instituição Beneficente nº SC037624 (Escócia). Imagem: Tearfund



Proteja as pessoas vulneráveis

As pessoas idosas e as pessoas com problemas de saúde pré-existentes correm um risco maior de ficarem muito doentes se contraírem a Covid-19. Algumas pessoas que sofrem de diabetes também podem estar particularmente em risco e precisarão de auxílio adicional. Incentive as pessoas vulneráveis a ficar em casa para ajudá-las a se proteger do vírus.

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

Sede registrada: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido. Uma companhia limitada por garantia registrada na Inglaterra sob o nº 994339. Instituição Beneficente nº 265464 (Inglaterra e País de Gales) Instituição Beneficente nº SC037624 (Escócia). Imagem: Tearfund



Se puder, fique em casa

A diminuição do contato físico com as pessoas de fora da sua casa auxiliará na proteção de seus familiares e desacelerará a disseminação da Covid-19. Fique em casa o máximo que puder e evite reunir-se em grupos.

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

Sede registrada: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido. Uma companhia limitada por garantia registrada na Inglaterra sob o nº 994339. Instituição Beneficente nº 265464 (Inglaterra e País de Gales) Instituição Beneficente nº SC037624 (Escócia). Imagem: Tearfund



Como está sua segurança virtual?

A fim de manter sua segurança virtual, use senhas seguras e não publique quaisquer informações pessoais tais como o seu nome ou o seu endereço. Pense com bastante cautela antes de compartilhar fotos suas ou de outras pessoas. Se uma pessoa estranha abordar você ou se você vir algo que lhe cause incômodo, converse a respeito disso com um adulto em quem você confia.

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

Sede registrada: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido. Uma companhia limitada por garantia registrada na Inglaterra sob o nº 994339. Instituição Beneficente nº 265464 (Inglaterra e País de Gales) Instituição Beneficente nº SC037624 (Escócia). Imagem: Tearfund



Seus filhos estão virtualmente seguros?

Devido à pandemia de Covid-19, muitas crianças estão passando mais tempo na internet do que de costume. A fim de mantê-las em segurança, ajude-as a usar senhas seguras e assegure-se de que elas não publiquem quaisquer informações pessoais. Peça-lhes que lhe contem se forem abordadas por um estranho ou se algo as incomodar.

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

Sede registrada: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido. Uma companhia limitada por garantia registrada na Inglaterra sob o nº 994339. Instituição Beneficente nº 265464 (Inglaterra e País de Gales) Instituição Beneficente nº SC037624 (Escócia). Imagem: Tearfund



Conheça os sintomas

Se você tiver febre, tosse ou dificuldade para respirar, poderá estar com Covid-19. Nesse caso, siga as orientações de sua assistência de saúde local. Caso seus sintomas sejam leves, poderão pedir que você permaneça em casa e evite ter contato com outras pessoas.

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

Sede registrada: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido. Uma companhia limitada por garantia registrada na Inglaterra sob o nº 994339. Instituição Beneficente nº 265464 (Inglaterra e País de Gales) Instituição Beneficente nº SC037624 (Escócia). Imagem: Tearfund



Tussa ou espirre usando um lenço de papel

As gotículas liberadas por uma pessoa que tenha o vírus podem se espalhar pelo ar e infectar outras pessoas. Cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel para reter essas gotículas ajuda a reduzir a disseminação do vírus. Jogue o lenço fora imediatamente após o seu uso. Se você não tiver um lenço de papel, use seu braço com o cotovelo dobrado.

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

Sede registrada: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido. Uma companhia limitada por garantia registrada na Inglaterra sob o nº 994339. Instituição Beneficente nº 265464 (Inglaterra e País de Gales) Instituição Beneficente nº SC037624 (Escócia). Imagem: Tearfund



Lave as mãos com sabão por pelo menos 20 segundos

Lavar as mãos frequentemente com água e sabão ou sua higienização com álcool em gel é a maneira mais eficaz de proteger você e os outros da Covid-19.

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

Sede registrada: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido. Uma companhia limitada por garantia registrada na Inglaterra sob o nº 994339. Instituição Beneficente nº 265464 (Inglaterra e País de Gales) Instituição Beneficente nº SC037624 (Escócia). Imagem: Tearfund