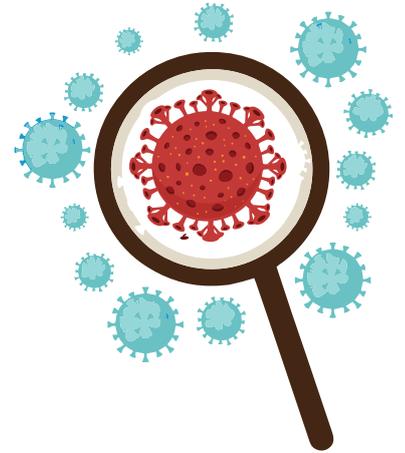
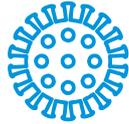
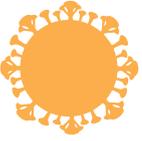


# OS 10 MANDAMENTOS PARA EVITAR O CORONAVÍRUS



**1** **Grupos de risco (+ de 60 anos, pressão alta, diabetes, cardíaco, grávida com diabetes e/ou hipertensão):** Fique em casa

**Outras pessoas:** Só saia em caso de muita necessidade

**2** **Fora de casa:** Fique a 1 metro de todos e jamais aglomere

**3** **Na rua:** Caso não more com você, não ande na rua com mais de duas pessoas

**4** **Se tossir ou tiver sintoma gripal:** Use máscara

**5** **Cuidado com as mãos:** Higienize suas mãos após tocar qualquer coisa e não leve a mão aos olhos, nariz e boca

**6** **Se quiser usar máscara:** Aprenda qual e como usar

**7** **Chegou em casa:** Tire o sapato, coloque tudo em um recipiente, estenda a roupa ao sol ou lave

**8** **Se hidrate:** Tome água com bastante frequência

**9** **Se controle e higienize os objetos:** Evite aperto de mão ou abraço e limpe os objetos, principalmente o celular

**10**

**Com dificuldade de respirar:** Procure ajuda médica imediatamente e use máscara

**Sem dificuldade de respirar:** Fique em casa até passarem os sintomas



UFAM



ICET