



Desacelerando a disseminação do coronavírus

Você deve permanecer em casa. Isso salvará vidas.

- **LAVE** as mãos frequentemente com sabão e água corrente, por pelo menos 20 segundos. Seque com papel toalha ou secador de mãos.
- **TENTE** não tocar seus olhos, nariz ou boca.
- **CUBRA** seu nariz e boca com um lenço quando tossir ou espirrar. Caso não tenha um lenço, tussa ou espirre na parte superior da sua manga ou no cotovelo.
- **TELEFONE** para seu médico ou para a linha especial – **1800 675 389** – caso precise de cuidados médicos. Eles lhe informarão o que fazer.
- **MANTENHA** seus hábitos saudáveis: se exercite, beba água e tenha bastante horas de sono.
- **COMPRE** um álcool-gel para as mãos com concentração de álcool acima de 60%.



Para mais informações acesse
www.coronavirus.vic.gov.au/portuguese

Caso esteja preocupado, ligue
para a linha especial 1800 675 398 (24 horas)

Caso precise de um intérprete, ligue para o serviço TIS National no número 131 450
Por favor utilize o número 000 somente para emergências.

Para receber essa publicação em um formato acessível,
envie um email para COVID-19@dhhs.vic.gov.au

Authorised and published by the Victorian
Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, March 2020. (2001628_v1)

Slowing the spread of coronavirus (COVID-19) - Portuguese



Health
and Human
Services