

★ **SUA VIDA É O SEU  
MELHOR** *presente!*  
**Continue se cuidando  
nesse final de ano.**

*Aproveite os momentos  
e celebre com **segurança**  
a chegada de 2021.*

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



# A luta contra o coronavírus ainda não acabou!

- 1 Evite aglomerações e mantenha a distância de pelo menos 1,5 metro entre as pessoas;
- 2 Utilize máscara sempre que não estiver comendo ou bebendo;
- 3 Tenha à disposição uma máscara extra para utilizar em caso de necessidade, seja por tempo de uso, sujeira ou umidade;
- 4 Evite usar o ar-condicionado: dê preferência para estar em locais abertos e bem ventilados;
- 5 Limpe as mãos com álcool em gel ou água e sabão com frequência;
- 6 Se for o anfitrião, oriente seus convidados a não se aglomerarem. Organize os espaços para que as pessoas possam manter distâncias seguras entre si;
- 7 Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, pratos e copos;
- 8 Higienize as mãos sempre que utilizar objetos compartilhados, como talheres para servir alimentos, jarras e garrafas;
- 9 Priorize embalagens individuais como latas e garrafas para que as pessoas possam se servir sozinhas;
- 10 Evite apertos de mão, beijos e abraços;
- 11 Mantenha o volume da música razoável para que não seja necessário falar alto emitindo mais gotículas, pois o vírus é disseminado com mais facilidade assim;
- 12 Conforme decreto municipal, não transite nas ruas entre 0h e 5h;



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Fonte: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)



# Lembre-se

Algumas pessoas podem ter a doença, não apresentar sintomas e ainda assim transmiti-la. Por isso, o uso da máscara e o distanciamento são essenciais.

*Caso apresente* tosse, coriza, dor de garganta, falta de ar, cansaço, sensação de febre ou ainda esteja no período de **14 dias** desde que começou a apresentar esses sintomas, mantenha-se em quarentena, mesmo se não tiver diagnóstico positivo para coronavírus, pois ele pode levar esse tempo para manifestar a doença.

**Que tal uma festa por vídeo com quem não está perto?**

*Se você faz parte* do grupo de risco ou mora com **alguém que faz** (gestantes, pessoas com mais de 60 anos, crianças com menos de 5 anos, pessoas portadoras de doenças crônicas como diabetes, hipertensão, asma, doenças pulmonares, renais, ou doenças autoimunes como lúpus ou câncer), **redobre os cuidados.**

**Estamos  
todos  
juntos  
nessa!**

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Fonte: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)