

10 pontos importantes para reduzir o contato com as pessoas

Qualquer pessoa corre o risco de ser contaminado e contaminar outros com o coronavírus.
Revise sua vida diária para proteger a sua própria vida e das pessoas ao seu redor.

<p>1</p> <p>Fazer o regresso à terra natal por videochamada</p> 	<p>2</p> <p>Ir ao supermercado sozinho ou em pequenos grupos em horário de pouco movimento</p> 	<p>3</p> <p>Fazer caminhada em pequenos grupos. Escolher e ir em parques e em horário com pouco movimento</p> 
<p>4</p> <p>Fazer compras sem urgência via correio</p> 	<p>5</p> <p>Beber e comer online com seus amigos</p> 	<p>6</p> <p>Fazer consulta médica online.</p> <p>Ajustar as consultas médicas regulares</p> 
<p>7</p> <p>Fazer musculação e ioga em casa usando vídeos</p> 	<p>8</p> <p>Comprar comidas e bebidas em marmitta ou delivery</p> 	<p>9</p> <p>Trabalhar em casa.</p> <p>Somente pessoas da área médica, infraestrutura, logística e etc com o fim de manutenção social poderá trabalhar fora.</p> 
<p>10</p> <p>Conversar utilizando máscara</p> 	<p>Evitar as 3 pontos (Sanmitsu)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Ambientes cerrados com ventilação escassa 2 Lugares excessivamente concorridos 3 Situações de conversação com muita proximidade <p>Lavar as mãos, etiqueta da tosse, ventilação e os cuidados com a saúde são igualmente importantes.</p>	