

Help, o seu parceiro de saúde



## COVID-19 & DESCONFINAMENTO, ADOTE OS GESTOS CERTOS!

O objetivo do governo luxemburguês é de implementar uma saída progressiva do desconfinamento em fases, mantendo-se cauteloso para evitar o surgimento de uma segunda vaga de epidemia.

Portanto isso significa que **todos devemos continuar a aplicar os gestos tradicionais de barreira para nos proteger, mas também para proteger os outros**, especialmente os mais vulneráveis, e assim evitar o máximo possível o risco de propagação descontrolado do vírus.

A rede de ajuda e de cuidados ao domicílio Help lembra os gestos tradicionais a serem adotados diariamente para que o seu desconfinamento corra bem. Coloque-os em sua casa num local visível para não os esquecer!

A equipa de saúde está à sua disposição. Se tiver dúvidas e questões, ligue para o ☎ **26 70 26**.

Cuide de si!

### CONTACTO

Help asbl | 11, place Dargent | L-1413 Luxembourg

☎ **26 70 26**

✉ [info@help.lu](mailto:info@help.lu)

🌐 [web www.help.lu](http://www.help.lu)

f [www.facebook.com/reseau.help](https://www.facebook.com/reseau.help)

**help**<sup>o</sup>  
All Dag ass e gudden Dag

# COMO SE PROTEGER E PROTEGER OS OUTROS DO CORONAVIRUS ?

## Os bons gestos a adotar diariamente



**1.** Lave regularmente e corretamente as mãos com **água e sabão por pelo menos 40 segundos.**



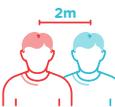
**2.** Utilize a dobra do seu cotovelo se tiver que tossir ou espirrar ou um lenço de papel a uso único que sera deitado ao lixo a seguir.



**3.** Comprimente os outros sem apertar as mãos e sem abraços.



**4.** Evite tocar o rosto (nariz, boca, olhos) com os mãos o máximo possível.



**5.** Respeite uma distância interpessoal de 2 metros quando sai.



**6.** Em casa, mantenha objetos e superfícies limpos.



**7.** O respeito das regras clássicas de higiene é primordial. Para alimentos crus, é preferível descascar as frutas e vegetais antes do consumo.



**8.** Troque a roupa regularmente que é recomendada lavar a 60°C durante 30 minutos



**9.** Para a suas compras, favoreça o pagamento com cartão bancário o pagamento em dinheiro.

## Usando uma máscara como um gesto de barreira adicional

A máscara deve ser usada além de outros gestos tradicionais de barreira.



**1.** Usar máscara é **obrigatório** em locais onde a distância de 2 metros não pode ser respeitada : lojas, transportes públicos, mercados, ...



**2.** Posicione a sua máscara de maneira que cubra o nariz, a boca e o queixo. Para máscaras descartáveis, a parte azul deve estar do lado exterior e a haste de metal deve ser colocada na parte superior e ajustada sobre o nariz.



**3.** Evite tocar na sua máscara ao usá-la.



**4.** Remova a sua máscara segurando os elásticos e sem tocar na parte frontal da máscara.



**5.** Lave cuidadosamente as mãos depois de tocar ou remover sua máscara.



**6.** Seja respeitoso e não deite a suas máscaras fora em qualquer sítio!



Se você usar uma **máscara de pano**, lave-a diariamente e a uma temperatura mínima de **60 °C**.



Se você usar uma **máscara descartável**, essas máscaras não são laváveis e devem ser descartadas após **8 horas** de uso máximo.