

# Modelo prático de introdução ao (Novo estilo de vida)

Para se prevenir pela infecção do novo corona vírus, não apenas se proteja do contágio, mas também evite que a infecção se espalhe para outras pessoas. Para isto, é importante que cada um tenha a conscientização. Vamos começar com o que podemos fazer.

Lave  
sempre  
as  
mãos •



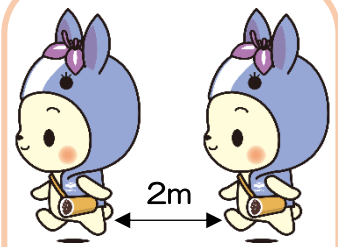
Esterilize as mãos



Etiqueta da tosse



Ventilar o ambiente



Manter distância corporal



Evite os 3 tipos de concentração

Lugar fechado • aglomeração • mal arejado



Medir temperatura  
toda manhã



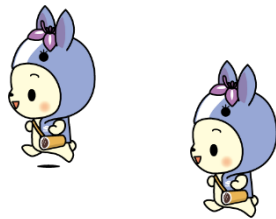
Compras on line



Caso for passear, opte ao ar  
livre do que ir a locais fechados



Manter distância ao cantar ou torcer  
Ou opte fazer on line



Correr com poucas pessoas



Concentre-se na refeição  
Evite conversar



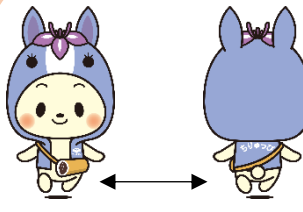
Anote com quem e onde foi no  
no momento inicial do contágio



Escolher o local ou ir ao  
parque quando estiver vazio



Use o vídeo em casa para  
fazer yoga e/ou musculação



Mantenha distância ao cruzar  
com outras pessoas



Além do transporte público,  
ir à pé ou de bicicleta  
simultaneamente



Sentar de lado e procure  
não sentar de frente



Evite usar prato grande  
Separe a comida



Viage ou volte para casa  
com moderação  
Viagem de negócios somente se for  
inevitável



Favor cooperar para prevenir a  
propagação da infecção.