

# Distanciamento Social

## O que você pode fazer

### Todas devem manter distância de outras pessoas

Manter distância de outras pessoas é a melhor e única forma de retardar a propagação do COVID-19. Evitar multidões protege você e sua família.

Esforçar-se para manter uma distância de 2 metros de distância de outras pessoas. Não se encontram em grupos de mais de 10 pessoas. Fique em casa o máximo possível. Com poucas exceções, cancele todos os encontros.

Se você precisar ir a algum lugar ou estar perto de grupos de pessoas, lave as mãos com água e sabonete assim que possível. Se água e sabonete não estiver disponível, usa álcool gel.

Se você tem mais de 60 anos ou tem uma condição médica, fica em casa e manter distância de outras pessoas.

Fique calmo, seja gentil e mantenha-se conectado

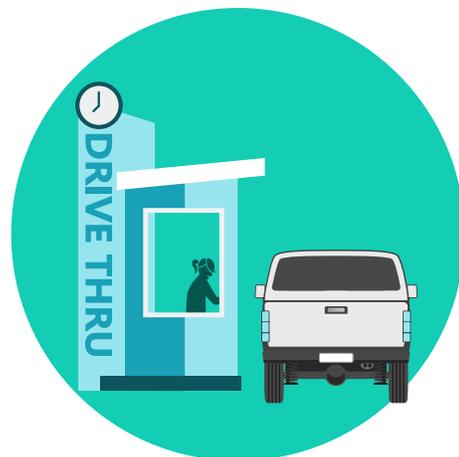


### Está tudo bem ir lá fora.

Ir em caminhadas, ande na sua bicicleta, e sair lá fora com sua família. Não se reúnam em grupos em parques ou locais públicos.

### Está tudo bem para obter comida de restaurantes.

Encomenda para viagem, usa "curbside pick-up", e "drive-thrus". Por enquanto, você não poderá comer dentro de um restaurante.





### Tome cuidado com o que você toca.

Manter uma distância de 2 metros de outras pessoas. Esforçar-se para não usar dinheiro em papel. Use um cartão de crédito ou pague on-line. Lave suas mãos depois de tocar as coisas que outros tocaram.

### Dicas para fazer compras:

Fazer compras quando houver menos pessoas nas lojas. Vá sozinho. Lave as mãos com água e sabonete assim que possível. Faça seu pedido on-line e entregue-os ou obtenha a retirada.

Não toque em seu rosto, nariz ou olhos enquanto estiver na loja. Não leve seus filhos ou parentes mais velhos ao mercado.



### Ajudar os idosos a ficarem seguros:

Enviar pacotes para os entes queridos. Usa tecnologia para se aproximar. Uma telefonema para um familiar ou amigo pode ajudar. Também temos bate-papo por vídeo e e-mail. Vá até a loja para seus entes queridos mais velhos ou envie mantimentos para casa deles.

Não leve crianças ou pessoas doentes a visitar pessoas mais que 60 anos, porque coloca os idosos em risco.