

SÓ HÁ UMA COISA  
QUE PRECISA DE PERCEBER  
SOBRE COMO O CORONAVÍRUS  
SE ESPALHA?



 weimankow

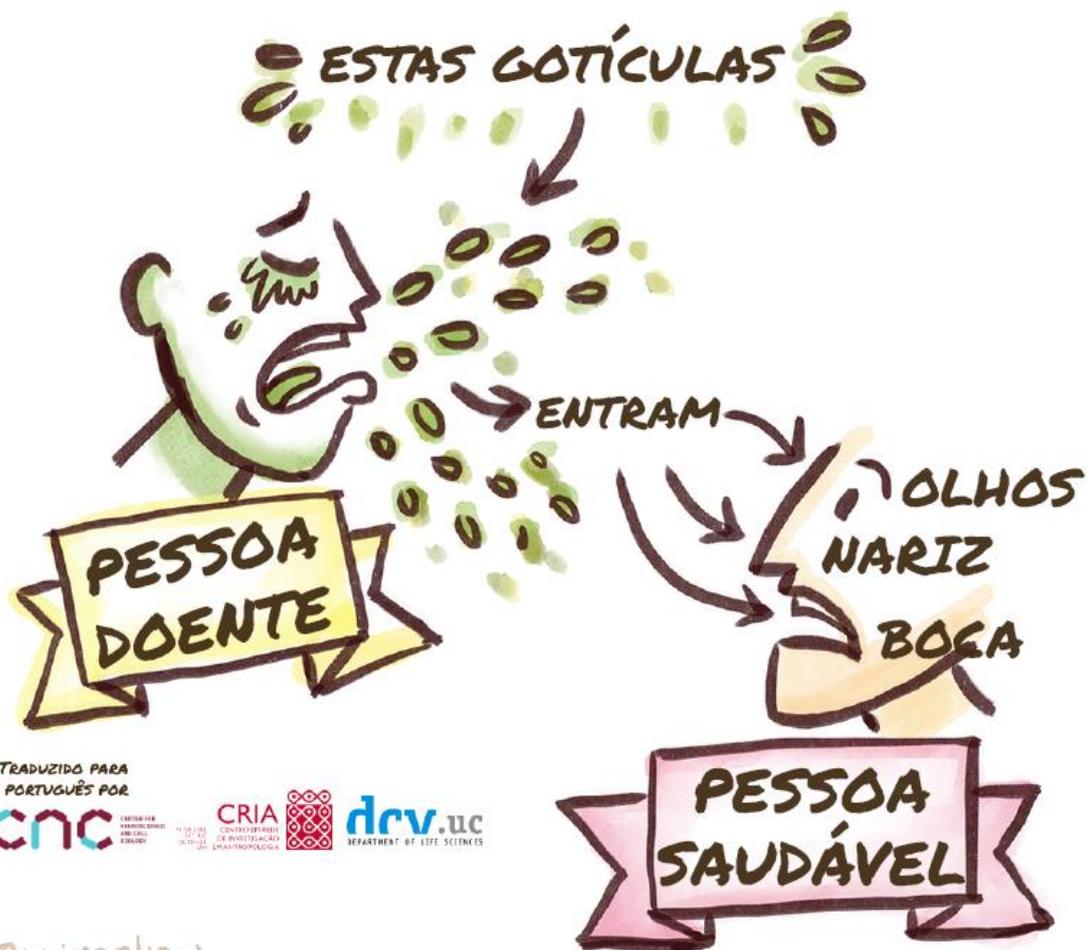
TRADUZIDO PARA  
PORTUGUÊS POR

 **cnc** CENTRO DE  
INVESTIGAÇÃO  
EM BILH  
E SAÚDE

 **cria** CENTRO INTER  
DISCIPLINAR  
DE INVESTIGAÇÃO  
EM ANTROPOLÓGIA

 **drv.uc** DEPARTMENT OF LIFE SCIENCES

# O VÍRUS ESPALHA-SE QUANDO



@weimankow

**SE VIR ALGUÉM QUE ESTÁ  
VISIVELMENTE A  
TOSSIR/ESPIRRAR/DOENTE, PODE  
ESCOLHER:**



- 1 MANTER A SUA DISTÂNCIA.  
2 METROS VÃO DEIXÁ-LO EM  
SEGURANÇA DE GOTÍCULAS GRANDES**

@weimankow

TRADUZIDO PARA  
PORTUGUÊS POR

**cnc** CENTRO FOR  
NANOSCIENCE  
AND CELL  
BIOLOGY

**CRIA** CENTRO DE RECURSOS  
INFORMÁTICOS  
E TECNOLÓGICOS  
EM BIOTECNOLOGIA

**drcv.uc** DEPARTMENT OF LIFE SCIENCES

OU,



- ② **DAR-LHES UMA MÁSCARA.**  
**PODERÃO TOSSIR/ESPIRRAR À VONTADE E**  
**PROTEGER TODOS OS QUE ESTÃO PERTO**

@weimankow

TRADUZIDO PARA  
PORTUGUÊS POR

**cnc** CENTRO DE  
NANOTECNOLOGIA  
E CELL  
BIOLOGY

**CRIA** CENTRO DE  
INVESTIGAÇÃO  
EM AERONÁUTICA  
E AERONÁUTICA

**drv.uc**  
DEPARTMENT OF LIFE SCIENCES

**E NO GERAL, É UMA BOA IDEIA  
EVITAR MULTIDÕES, PORQUE NÃO  
SE SABE QUEM PODERÁ ESTAR  
DOENTE.**



**PESSOAS QUE ESTÃO  
INFETADAS PODEM  
NÃO DEMONSTRAR  
SINTOMAS, MAS SÃO  
CONTAGIOSAS.**

**TALVEZ ELA NÃO ESTEJA DOENTE,  
PODE ESTAR APENAS A  
PROTEGER-SE.**

 weimankow

TRADUZIDO PARA  
PORTUGUÊS POR

 **cnc**  
CENTRO NACIONAL  
DE INVESTIGAÇÃO  
EM Biotecnologia

 **cria**  
CENTRO DE INVESTIGAÇÃO  
EM Biotecnologia

 **drv.uc**  
DEPARTMENT OF LIFE SCIENCES

CONTUDO, POR VEZES A SALIVA DE UMA PESSOA DOENTE PODE CHEGAR A OUTRAS COISAS...



@weimankow

TRADUZIDO PARA PORTUGUÊS POR

**cnc** CENTRO FOR MICROBIOLOGIA E INFECCOES

**CRIA** CENTRO DE INVESTIGAÇÃO EM PATOLOGIA

**drv.uc** DEPARTMENT OF LIFE SCIENCES

**E SE TOCAR EM ALGUMA DESTAS  
COISAS ACIDENTALMENTE, E  
DEPOIS TOCAR NA SUA CARA,**



**PODEM TODOS FICAR DOENTES.**

 [weimankow](https://www.instagram.com/weimankow)

TRADUZIDO PARA  
PORTUGUÊS POR

 **CNC**  
CENTRO NACIONAL  
DE BIODIVERSIDADE  
E CÉLULAS  
ESTAMINAIS

 **CRIA**  
CENTRO INTER  
MUNICIPAL  
DE INVESTIGAÇÃO  
EM ETNANTROPOLOGIA

 **drv.uc**  
DEPARTMENT OF LIFE SCIENCES

**OS VÍRUS CONSEGUEM DURAR ATÉ 24 HORAS NOS OBJETOS,**



**E A ÚNICA MANEIRA EFICIENTE DE SE LIVRAR DELES É LAVÁ-LOS BEM COM SABÃO.**

 weimankow

TRADUZIDO PARA  
PORTUGUÊS POR

 **cnc** CENTRO DE  
NANOTECNOLOGIAS  
E MATERIAIS

 **cria** CENTRO NACIONAL  
DE INVESTIGAÇÃO  
E INOVAÇÃO  
EM BIOTECNOLOGIA

 **drv.uc** DEPARTMENT OF LIFE SCIENCES

**E É POR ISSO QUE É MUITO  
IMPORTANTE SEGUIR ESTAS**

**5**

**PRECAUÇÕES**

 weimankow

TRADUZIDO PARA  
PORTUGUÊS POR

 **cnc**  
CENTRO POR  
INTELIGÊNCIA  
E INOVAÇÃO  
CNC

 **cria**  
CENTRO INTER  
DISCIPLINAR  
DE INVESTIGAÇÃO  
EM ANTROPOLÓGIA

 **drv.uc**  
DEPARTMENT OF LIFE SCIENCES

1

**NÃO TOQUE NA SUA CARA.**  
**(OU NA CARA DE ALGUÉM.)**

**SE TIVER DE, LAVE BEM AS SUAS**  
**MÃOS COM SABÃO PRIMEIRO.**



@weimankow

TRADUZIDO PARA  
PORTUGUÊS POR

**CNC** CENTRO NAC.  
DE INVESTIGAC.  
EM CÉL.  
E CANCER

**CRIA** CENTRO  
NAC. DE INVESTIGAC.  
EM MITOCONDRIAS

**dccv.uc**  
DEPARTMENT OF LIFE SCIENCES

# O QUE É LAVAR BEM?

LAVAR A PARTE  
DETRÁS DAS SUAS  
MÃOS

ENTRE OS  
DEDOS

DEBAIXO  
DAS UNHAS



DURANTE 20  
SEGUNDOS

O SUFICIENTE PARA  
CANTAR OS "PARABÉNS"  
DUAS VEZES



TRADUZIDO PARA  
PORTUGUÊS POR

**cnc** CENTRO FOR  
EVOLUTIONARY  
AND CELL  
BIOLOGY

**CRIA** CENTRO DE  
ESTUDOS  
DE INVESTIGAÇÃO  
EM ANTROPOLÓGIA

**drv.uc** DEPARTMENT OF LIFE SCIENCES

weimankow

**2** DEITE FORA AS MÁSCARAS A PARTIR DO MOMENTO QUE SENTE QUE ESTÃO POUCO ASSEADAS, NÃO AS USE MAIS QUE 1 DIA!

\*AS BACTÉRIAS CONSEGUEM CRESCEM NO LADO INTERIOR DA SUA MÁSCARA SE A USAR DEMASIADO TEMPO



TAMBÉM NÃO TOQUE NO LADO EXTERIOR DA SUA MÁSCARA SE CONSEGUIR

MAS SE TOCAR, NÃO PREOCUPE, LAVE AS SUAS MÃOS COM SABÃO A SEGUIR

**3**

# NÃO PARTILHE COMIDA, UTENSÍLIOS, COPOS, TOALHAS.



4

SE TIVER ACABADO DE LAVAR AS MÃOS, NÃO TOQUE DIRETAMENTE NA MAÇANETA DA PORTA

USE O COTOVELO, OU UMA TOALHA DE PAPEL PARA ABRIR A PORTA



PODERÃO ESTAR GOTÍCULAS

TRADUZIDO PARA  
PORTUGUÊS POR  
**cnc** CENTRO NACIONAL  
DE INVESTIGAÇÃO  
EM MICROBIOLOGIA  
**CRIA** CENTRO DE REFERÊNCIA  
EM INVESTIGAÇÃO  
EM MICROBIOLOGIA  
**dsv.uc** DEPARTMENT OF LIFE SCIENCES

@weimankow

2

**E FINALMENTE,**

**5 LAVE SEMPRE AS SUAS  
MÃOS COM SABÃO ...**

• **ANTES DE  
COMER**



• **E DEPOIS DE  
ESTAR EM  
PÚBLICO**

@weimankow

TRADUZIDO PARA  
PORTUGUÊS POR

**cnc** CENTRO DE  
NANOTECNOLOGIA  
E QUÍMICA

**CRIA** CENTRO  
NACIONAL DE  
INVESTIGAÇÃO  
EM BIOTECNOLOGIA  
E BIOMÉDICA

**drv.uc**  
DEPARTMENT OF LIFE SCIENCES

**FIQUEM  
TODOS EM  
SEGURANÇA!**



@weimankow

TRADUZIDO PARA  
PORTUGUÊS POR

**cnc** CENTER FOR  
NONCODING  
GENOME  
STUDY

**CRIA** CENTRO DE  
INVESTIGAÇÃO  
EM GENÉTICA  
E BIOTECNOLOGIA

**drcv.uc**  
DEPARTMENT OF LIFE SCIENCES

PRINCIPAIS REFERÊNCIAS PARA INFORMAÇÃO  
MÉDICA:

1. DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE  
([WWW.DGS.PT](http://WWW.DGS.PT))

2. "NOVEL CORONAVIRUS  
(2019-NCOV), DA ORGANIZAÇÃO  
MUNDIAL DE SAÚDE  
([HTTPS://YOUTU.BE/MOVIABVYKGA](https://youtu.be/moviabvykga))

LEIA ESTES MATERIAIS PARA MAIS DICAS!