

# VAMOS COMBATER

VISÃO  
JÚNIOR

# A COVID-19 NA ESCOLA

## MANTÉM A DISTÂNCIA

O novo coronavírus transmite-se através das gotículas de saliva que projetamos, enquanto falamos, tossimos ou espirramos.



## SEGUE O CAMINHO MARCADO



Respeita os circuitos de circulação criados na tua escola, assinalados com setas no chão ou nas paredes. O objetivo é evitar que as pessoas se cruzem nos corredores e noutras zonas públicas.

## TORNA-TE UM 'CRAQUE' A LAVAR AS MÃOS

Ter as mãos limpas é uma regra de ouro, daí que te estejam sempre a perguntar: «Já lavaste as mãos?» A lavagem deve demorar cerca de 20 segundos, o tempo de cantares os *Parabéns*.

Passa as mãos por água corrente. Põe sabão e esfrega a palma e as costas das mãos, os espaços entre os dedos e o polegar. A seguir, esfrega os pulsos. Tudo sem pressas!

Passa as mãos por água corrente e seca-as com um toalhete de papel (que usarás para fechares a torneira).



## ESCOLHE BEM AS TUAS BRINCADEIRAS

Nos intervalos, escolhe brincadeiras e jogos em que tu e os teus colegas não se toquem nem precisem de usar objetos que andem de mão em mão.



## TOSSE PARA O COTOVELO

Quando tossires ou espirrares, fá-lo para o braço dobrado. Se, por engano, tapares a boca com as mãos, vai logo lavá-las, sem tocares em nada.

Evita tocar nos olhos, no nariz e na boca



## NÃO PARTILHES OBJETOS

Os objetos, sejam telemóveis, livros ou canetas, podem «transportar» o vírus, ou seja, podemos ficar doentes se pegarmos em objetos contaminados e, depois, tocarmos no nariz, na boca ou nos olhos. Também não metas na ponta da caneta na boca, nem proves a sanduíche que o teu amigo está a comer.



## USA (BEM!) A MÁSCARA

A partir do 5º ano, é obrigatório usar sempre máscara na escola.

Toma atenção:  
Põe-na e tira-a do rosto, segurando-a sempre pelos elásticos.

Ajusta-a bem, tapando o nariz e a boca, e nunca toques no lado de fora.

Mantém-na no rosto, quando tossires ou espirrares. Quando estiver húmida, troca-a.

Se for reutilizável, transporta-a numa bolsa fechada.

Se for descartável, deita-a no caixote do lixo.

