

# COMO SE TRANSMITE A COVID-19?

Transmite-se principalmente através do contacto próximo com uma pessoa infetada quando ela respira, fala, tosse ou espirra.



**AÇÃO:** Mantenha um distanciamento de 2 metros dos outros e use a máscara.

As pessoas são contagiosas quando estão doentes e 2 dias antes de aparecerem sintomas.



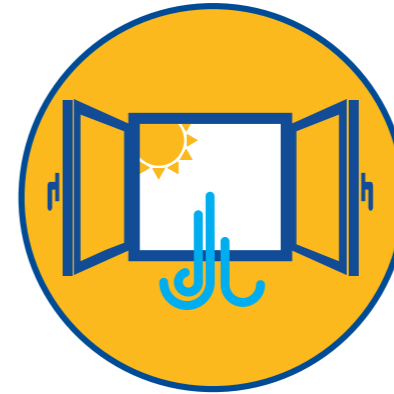
**AÇÃO:** Se estiver doente, fique em casa, em isolamento.

Gotículas respiratórias podem pousar em cima das superfícies. O vírus continua vivo durante horas, mas este tipo de transmissão não acontece facilmente.



**AÇÃO:** Higienize as superfícies e as mãos com frequência.

Gotículas respiratórias muito pequenas, chamadas aerossol, podem permanecer suspensas no ar.



**AÇÃO:** Abra as janelas. Aumente o fluxo de ar e a ventilação.

Transmite-se mais facilmente quando há muita gente, durante muito tempo, em espaços interiores com má circulação do ar.



**AÇÃO:** Evite aglomerações, saia por pouco tempo, e use a máscara.