

# Ajude a proteger-se a si e aos outros contra a COVID-19

## Pratique o distanciamento social



Fique a 6 pés (2 comprimentos de braço) de distância das outras pessoas.

## E use uma máscara



Certifique-se de que tapa o nariz e a boca para ajudar a proteger os outros.  
Pode estar infectado e não apresentar sintomas.

