

Distanciamento físico (social) em prédios

- **Você pode salvar vidas se ficar em casa.** Se estiver infectado com a COVID-19, você pode contaminar muitas pessoas. Isso inclui parentes mais velhos e vizinhos.

Entre em contato com os funcionários do seu prédio se precisar de ajuda

Ou ligue para 811

Mantenha-se saudável

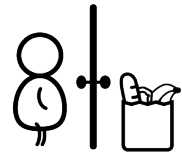
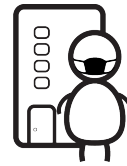


Mantenha contato com seus amigos e pessoas próximas

Faça exercícios em seu apartamento ou ao ar livre

Mantenha distância durante uma caminhada, trilha ou ao fazer exercícios

Evite o contato físico

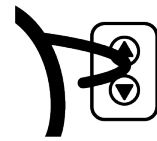
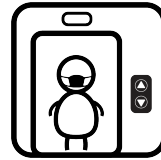
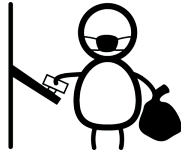


Fique em casa, exceto quando precisar comprar itens essenciais

Reduza a frequência com que sai do prédio (compras no supermercado para 2 semanas)

Peça que as **entregas** sejam feitas na sua porta **sem contato**, se possível

O que fazer no prédio



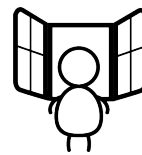
Use uma toalha de papel para manusear a lixeira

Só use o **elevador sozinho** ou **com as pessoas com quem você mora**

Use o cotovelo ou dobras dos dedos para pressionar botões de acessibilidade ou do elevador

O que fazer em sua unidade

20 seconds



Assim que entrar em casa, **lave as mãos**

Abra as janelas ou sente-se na varanda, se possível, para um pouco de **ar puro**