



### USAR MÁSCARA

que cubra completamente a boca, o nariz e o queixo.



### MANTER A DISTÂNCIA DE SEGURANÇA

de pelo menos 2 metros ( $\pm$  3 passos) em áreas comuns.



### RESPEITAR A ETIQUETA RESPIRATÓRIA

ao tossir ou espirrar, cobrir a boca e o nariz com o interior do cotovelo ou um lenço descartável.



### LAVAR/ DESINFETAR AS MÃOS FREQUENTEMENTE

ao entrar no edifício e antes de sair; sempre que tenha existido contacto com equipamentos de uso partilhado; antes e após o uso do wc, etc.



### MINIMIZAR O CONTACTO COM SUPERFÍCIES

tais como corrimãos; maçanetas; bancadas, etc.



### CAMINHAR SEMPRE “PELA DIREITA”

dentro dos edifícios e nos espaços exteriores de acesso.



### CUMPRIR AS REGRAS

que diferem consoante o local (em residências de estudantes, laboratórios, bibliotecas e outros locais, há orientações específicas).