

# Como posso ajudar a retardar a propagação do vírus?



**Ficar em casa** - sem viagens desnecessárias ou contato social



Apenas saia de casa para **compras** ou **necessidades médicas essenciais**



Você também pode sair para se **exercitar** uma vez por dia.



Viaje de e para o trabalho apenas se for **absolutamente necessário**



Reuniões públicas ou **mais de duas pessoas são proibidas** - excluindo as pessoas com quem você mora



**A polícia pode multá-lo** se você não seguir as regras