

# Proteja-se quando estiver ao ar livre

Todos devemos continuar a ficar em casa sempre que for possível. Quanto estiver ao ar livre, siga as orientações do governo para se proteger.



## Mantenha 2 metros de distância em relação a outras pessoas

Você pode passar mais tempo ao ar livre, incluindo exercícios, mas precisa ficar a 2 metros de distância das pessoas que não estão em sua casa



## Mantenha as mãos e a cara o mais limpas possível

Lave a mãos com água e sabão durante 20 segundos e evite tocar na cara



## Evite estar frente a frente com pessoas se estiverem fora da sua casa

Pode reduzir o risco de infecção se estiver lado a lado em vez de frente a frente com alguém



## Evite multidões

Evite uma zona se tiver muita gente e vá para outro lugar com menos pessoas



## Se tiver de viajar

Deve ir a pé ou de bicicleta sempre que for possível. Se tiver de usar transportes públicos deve tentar evitar as horas de ponta

Para obter mais informação:

[www.warwickshire.gov.uk/coronavirus](http://www.warwickshire.gov.uk/coronavirus)

Safe outside guidance - Portuguese