

COVID-19
FATOS
SOBRE FICAR
EM CASA

Vamos superar isto unidos ficando afastados!

Para garantir que todos tenham o necessário para estar bem, devemos proteger todos em nossa comunidade. Para proteger a saúde de todos os membros da comunidade, o Maine CDC recomenda:

FAÇA



FIQUE em casa, só saia para acessar necessidades básicas ou fazer exercícios.



MANTENHA 6 pés de distância entre você e quem não mora com você quando estiver fora de casa.



FAÇA compras necessárias, mas limite suas visitas.



VÁ pra fora de casa. Leve o seu cão para uma caminhada, ande de bicicleta ou faça exercícios.



Se você estiver doente, FIQUE em casa e contacte o seu fornecedor de cuidados de saúde. Se você não tiver um fornecedor primário de saúde, disque 2-1-1 para obter informações. NÃO vá a uma clínica ou hospital se você estiver doente sem antes falar com alguém.

NÃO FAÇA



NÃO se reúna com outras pessoas que não moram com você - mesmo pequenos grupos ou apenas uma outra família.



NÃO pratique esportes em grupo no parque ou visite parques infantis.

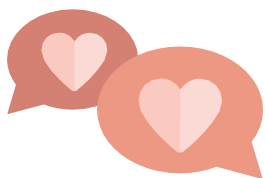


NÃO organize encontros para crianças brincarem juntas ou deixe adolescentes ter contato com amigos.



NÃO viaje ou use o transporte público, a menos que seja essencial para o trabalho ou para acessar necessidades básicas.

Ficar afastado não significa estar sozinho.



Para lidar com o estresse durante a pandemia, foque em habilidades usadas por você em desafios anteriores da vida.

Todos nós podemos precisar de apoio extra para passar por este período. Isto pode significar pedir ajuda externa. Conecte-se a serviços comunitários disponíveis 24 horas, todos os dias, para todas as pessoas em Maine:

the
Opportunity
Alliance
Public Health Program

- Ligue **2-1-1** para obter informações e recursos. Pressione 5 para um intérprete em qualquer idioma.
- Ligue para a **linha de apoio do Maine** em **866-771-9276** para suporte quanto ao medo, dor e tristeza.
- Ligue para a **linha de crise do Maine** em **888-568-1112** para suporte durante a crise.