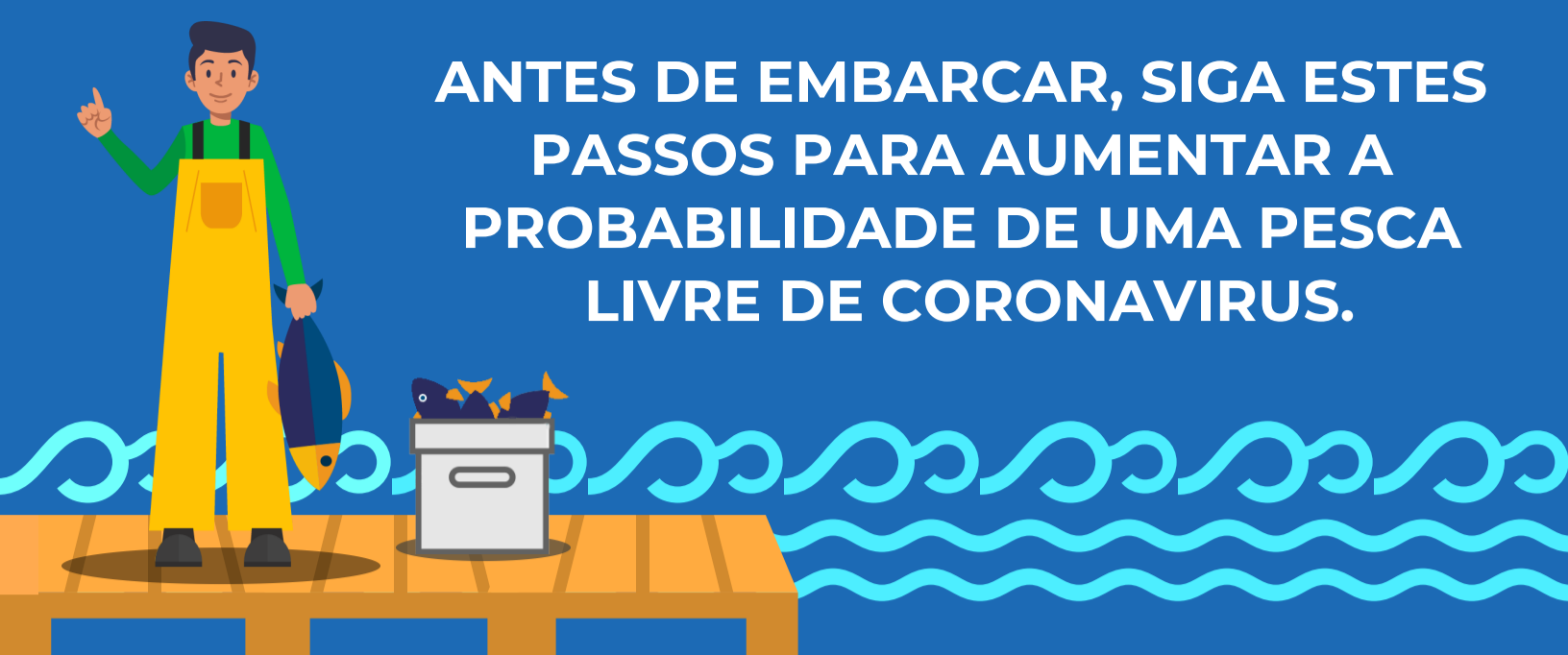


# ANTES DE EMBARCAR, SIGA ESTES PASSOS PARA AUMENTAR A PROBABILIDADE DE UMA PESCA LIVRE DE CORONAVIRUS.



## SÓ DEVERÁ EMBARCAR SE NÃO PERTENCER A UM GRUPO DE RISCO.

Se possui uma das seguintes características fique em casa:

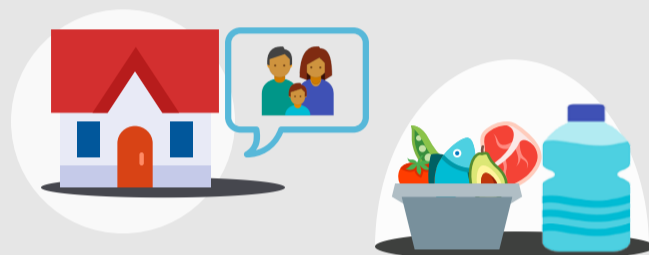
1

- Mais de 60 anos.
- Hipertensão.
- Diabetes.
- Obesidade.
- Doença cardiovascular.
- Doença pulmonar crónica.
- Cancro.
- Tuberculose.



## CUMPRA AS REGRAS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL PELO MENOS NOS ÚLTIMOS 7 DIAS ANTES DO EMBARQUE.

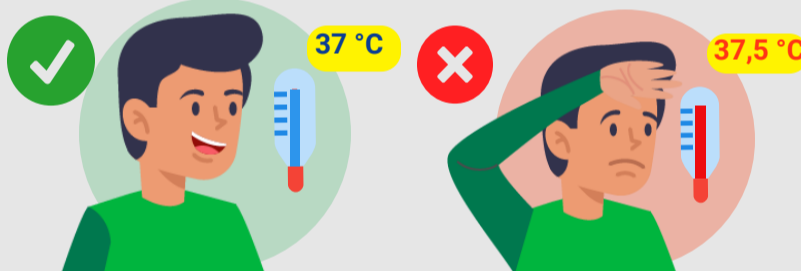
Tenha uma alimentação saudável. Deste modo, reduz a probabilidade de sintomas graves do COVID.



\*A OMS recomenda 14 dias de distanciamento social.

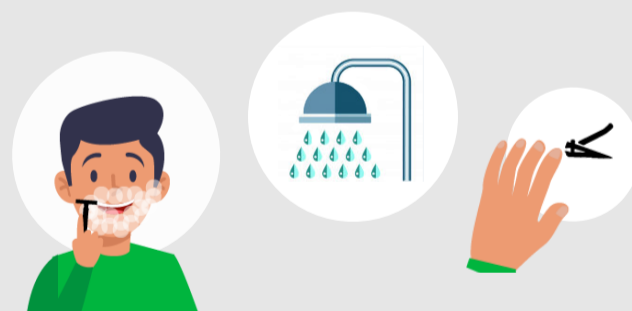
## ANTES DE EMBARCAR, MEÇA A SUA TEMPERATURA CORPORAL.

Só deverá sair de casa para pescar se a sua temperatura corporal for menos de 37,5 °C.



## NÃO SE ESQUEÇA DA HIGIENE CORPORAL (TOMAR BANHO, FAZER A BARBA, CORTAR AS UNHAS) ANTES DE EMBARCAR.

Lave frequentemente as mãos, evite tocar nos olhos, nariz e boca; tussa ou espirre para o braço com o cotovelo fletido, e nunca para as mãos.



## INICIE A FAINA COM A SUA INDUMENTÁRIA LAVADA E LIMPA.

Pode ter o vírus na roupa sem saber. Por isso, é importante ter sempre uma muda de roupa lavada para evitar contagiar os outros.



## É RECOMENDADO O USO DE MÁSCARAS NA RUA E NOS PORTOS DE DESEMBARQUE.

Tente comprar as máscaras recomendadas pelas entidades de saúde, e evite substituí-las por outro tipo de acessórios que não permitem uma protecção adequada (p.ex. cachecóis ou blusas).

