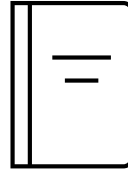
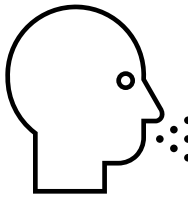
**Auto-avaliação:**

Não saia de casa se sente quaisquer sintomas de Covid-19, faça o teste e siga os procedimentos de rastreio.

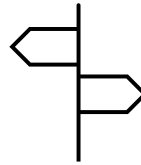
**Ler as orientações:**

O ambiente do evento irá ser diferente do que habitualmente, por isso leia os Protocolos da Região e do organizador do evento

**Sem cuspir:**

Por favor não cuspa, e se sentir necessidade de tossir ou espirrar por favor fá-lo num lenço de papel ou no seu seu cotovelo.

Deite o lenço de papel no caixote do lixo. Elimine os seus resíduos o mais cedo possível.

**Seguir as orientações do Staff:**

Assegure-se que está presente e atento durante qualquer comunicação de instruções, e siga quaisquer instruções no local.

Se algo não parece estar bem, informe.

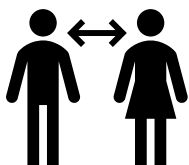
**Manter as suas mãos limpas:**

Lave e higienize as suas mãos regularmente.

Alguns desinfetantes podem ser fornecidos, mas traga o seu próprio por precaução.

**Não gritar:**

Há evidências que sugerem que a gritaria aumenta o risco de transmissão, portanto, por favor comunique calmamente.

**Manter distanciamento social:**

Assegure-se de manter pelo menos dois metros de outros antes - particularmente em zonas de espera ocupadas

**Usar Máscara:**

O uso de máscara de protecção individual continua a ser considerada a acção mais eficaz.

A sua utilização é obrigatória em todos os espaços.