

# Proteja-se a si e aos outros



**Máscaras**



**Evite locais muito frequentados**



**Lave as mãos com frequência**



**Distância de dois metros**



**Fique em isolamento e marque um teste se apresentar sintomas**

[nhsinform.scot/coronavirus](https://nhsinform.scot/coronavirus)

[#WeAreScotland](https://twitter.com/WeAreScotland)