



NOVO CORONAVÍRUS

**COVID-19**



**QUARENTENA / ISOLAMENTO SOCIAL**



**RECOMENDAÇÕES  
PARA REALIZAR  
TELETRABALHO**

NOVO CORONAVÍRUS

**COVID-19**

**QUARENTENA/  
ISOLAMENTO  
SOCIAL**



**ESTABELEÇA UMA  
ROTINA DE TRABALHO**

**NÃO PERMANEÇA  
DE PIJAMA**

**VISTA-SE LOGO DE  
MANHÃ COMO SE  
FOSSE PARA O  
TRABALHO**



Região Autónoma  
da Madeira  
Governo Regional

Secretaria Regional  
de Saúde e Proteção Civil

Instituto de Administração  
da Saúde, IP-RAM

NOVO CORONAVÍRUS

**COVID-19**

**QUARENTENA / ISOLAMENTO SOCIAL**

**CRIE UM AMBIENTE DE  
TRABALHO**

**IMPROVISE UM ESPAÇO NA  
SUA HABITAÇÃO PARA SER O  
SEU LOCAL DE TRABALHO.**



Secretaria Regional  
de Saúde e Proteção Civil  
Instituto de Administração  
da Saúde, IP-RAM

NOVO CORONAVÍRUS

**COVID-19**

**QUARENTENA/  
ISOLAMENTO SOCIAL**

**CUMpra O  
HORÁRIO DE  
TRABALHO**

**INICIE E TERMINE  
O TRABALHO À MESMA HORA E  
CUMpra O HORÁRIO DE ALMOÇO**



NOVO CORONAVÍRUS

**COVID-19**

## QUARENTENA / ISOLAMENTO SOCIAL



**MANTENHA O CONTACTO  
COM OS COLEGAS,  
POIS IRÁ AJUDAR A ESTAR  
MAIS MOTIVADO E  
CONTORNAR O  
ISOLAMENTO.**