

Suffolk residents are being asked to continue their great efforts, which are successfully reducing the spread of COVID-19.

Pede-se aos residentes de Suffolk que continuem com os seus excelentes esforços, que estão a conseguir reduzir a propagação do COVID-19.

These are things we must all continue doing, to keep each other safe and to defeat the virus:

Seguem-se algumas coisas que todos nós devemos continuar a fazer para nos mantermos seguros e para derrotar o vírus:

- Keep staying at home
- Continuar a ficar em casa
- Keep working from home where you can
- Continuar a trabalhar a partir de casa, sempre que tal seja possível
- Keep 2 metres apart if you go out
- Continuar a manter uma distância de 2 metros de outras pessoas, caso saia de casa
- Keep exercising safely
- Continuar a fazer exercício em segurança
- Keep washing your hands with soap and water
- Continuar a lavar as mãos com sabão e água
- Keep self-isolating if you or anyone in your household has symptoms
- Continuar a praticar o auto-isolamento se você, ou qualquer outra pessoa do seu agregado, tiver sintomas
- Keep travelling by car, bike or walking
- Continuar a viajar de carro, bicicleta ou a pé
- Keep staying safe at work
- Continuar a mantermo-nos em segurança no trabalho
- Keep shielding yourself if you're vulnerable
- Continuar a protegermo-nos em caso de vulnerabilidade
- Keep supporting local businesses
- Continuar a apoiar o comércio local
- Keep looking out for each other
- Continuar a cuidarmo-nos uns dos outros