

# GUIA PARA UMA ECOQUARENTENA

© 2020 EcoAngola



Poupar dinheiro



Poluir menos



Consumir menos



Ajudar o planeta!

1.

Procure o que pode ser reutilizado ou arranjado em casa...



2.

Plante e replante



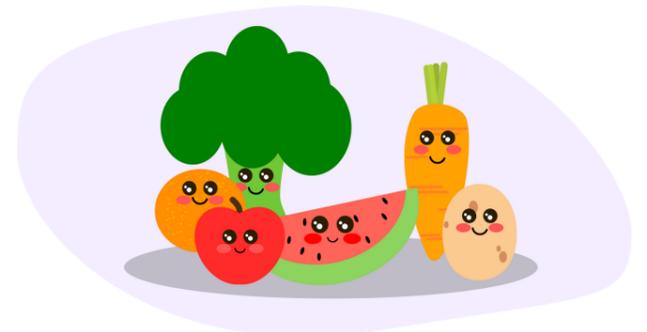
Poupe água

... mantendo a torneira fechada enquanto ensaboa as mãos, tome banhos curtos e reutilize a água da cozedura de vegetais como fertilizante.

... as sementes de frutas que comer e reutilize restos de plantas, comida vegetal e casca de ovos como adubo.

3.

Coma mais legumes e vegetais



... para reforçar o sistema imunitário contra a COVID-19! Procure receitas veganas ou vegetarianas e saboreie produtos locais.



5.

Aprenda um novo ofício reutilizando

... crie máscaras faciais e sacos reutilizáveis com pedaços de roupas que já não use.

Seja um cidadão consciente.  
Combata a COVID-19 e prepare um futuro melhor.  
Este é o momento!