

REDUZA O RISCO DE INFEÇÃO

DICAS E CONSELHOS

LAVE AS MÃOS

Lave as mãos frequentemente com desinfetante à base de álcool ou água e sabão.

- depois de tossir ou espirrar
- ao cuidar do doente
- antes, durante e depois de preparar a comida
- quando as mãos estão visivelmente sujas
- depois de tocar em animais



PROTEJA OS OUTROS DE FICAREM DOENTES



Ao tossir e espirrar, cubra a boca e o nariz com cotovelo ou lenço de papel - deite fora imediatamente o lenço e lave as mãos

- Lave as mãos depois de tossir ou espirrar evitando a propagação dos vírus com quem o rodeia

PROTEJA-SE DE FICAR DOENTE

Evite o contacto sem o equipamento ou vestuário indicado com pessoas doentes, inclusive tocar nos olhos, nariz ou boca.

Aqui os profissionais de saúde deverão adoptar práticas correctas e recomendadas de modo a protegerem-se de eventuais contaminações.



MANTENHA-SE SAUDÁVEL ENQUANTO VIAJA

Evite viajar se tiver febre, tosse e dificuldade em respirar. Procure assistência médica o mais cedo possível relatando ao pormenor os locais em que esteve inserido.

