

Tão simples, tão eficaz: prevenir infeções

Lave as mãos

Tantas vezes quanto possível. Siga 4 passos:



1 Água corrente



2 Ensaboar durante pelo menos 20 seg. de todos os lados



3 Enxaguar abundantemente



4 Secar com uma toalha limpa

Desinfete as mãos

Em mãos secas, pelo menos 3 mL, durante 30 seg. em 6 passos:



1 Palmas



2 Costas das mãos



3 Palmas com dedos afastados e entrelaçados



4 Esfregar os dedos entrecruzados



5 Esfregar os polegares em movimentos circulares

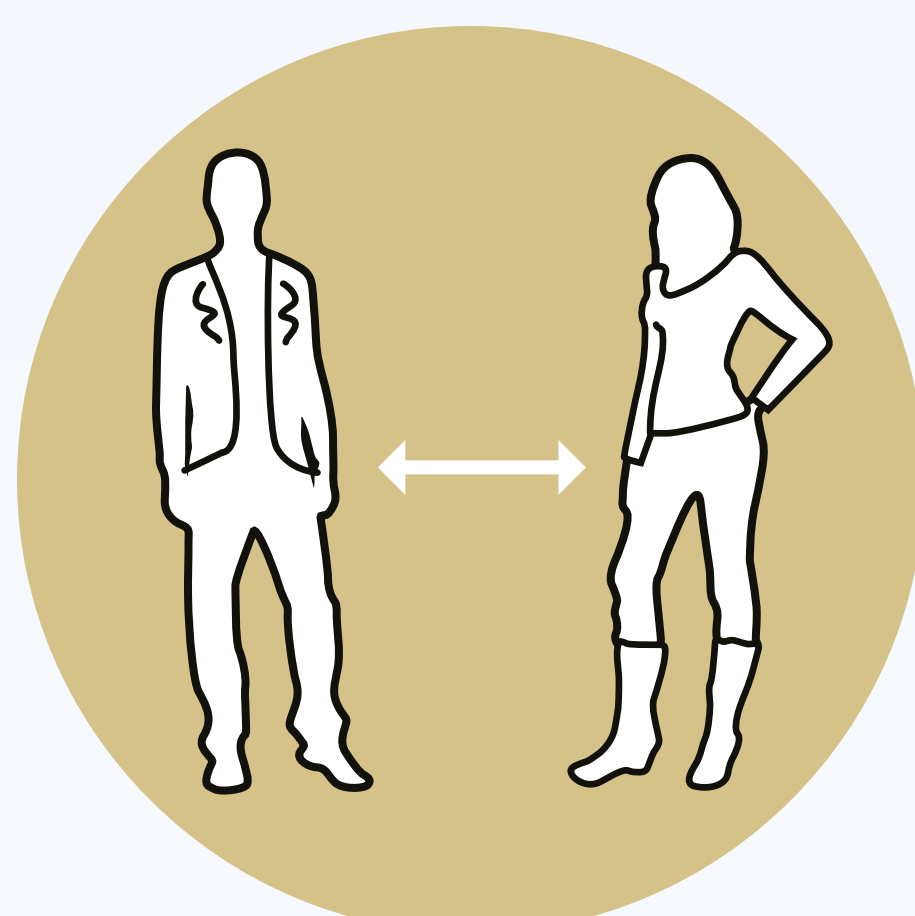


6 Esfregar as pontas dos dedos em círculos nas palmas

Contacto



Evite aperto de mãos



Mantenha a distância (min. 1.5 m)



Evite contacto com pessoas infetadas

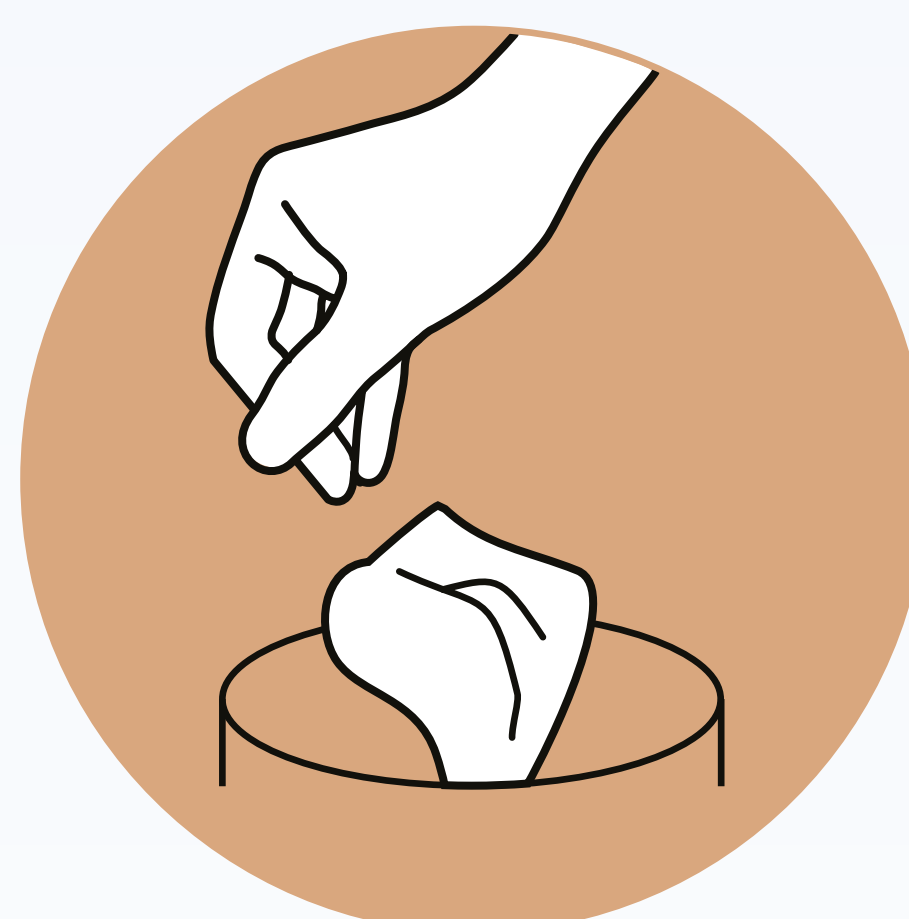
Tossir & Espirrar



Tussa e espirre para a dobra do seu braço



Tussa e espirre para um lenço limpo



Descarte o lenço posteriormente (lavagem de mãos/ desinfecção)

Em caso de doença



Procure aconselhamento por telefone



Procure ajuda médica

Ajude a prevenir infeções.
Obrigado!