

Etiqueta respiratória: evite o contágio!



Quando espirrar
ou tossir, cubra
o nariz e a boca
com um lenço
de papel...

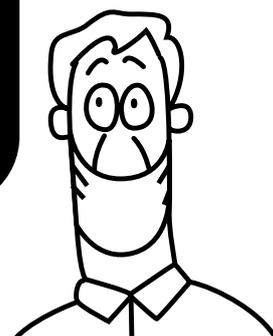
... ou use
o antebraço!



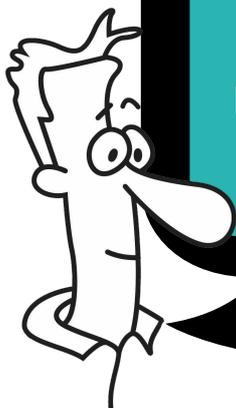
Deite os lenços
usados no lixo.



Se tem tosse com
expetoração, evite
lugares com muitas
pessoas e, se possí-
vel, use máscara.



Se tossir ou espirrar sobre
uma superfície (mesa de
trabalho;
mesa de refeição),
passe um toalhete com
álcool sobre essa
superfície.



Lave bem
as mãos
após tossir
e espirrar!



**CRPPCIRA
CLPPCIRA**



Instituto de Administração da Saúde
e Assuntos Sociais, IP-RAM



Serviço de Saúde da RAM.E.P.E.