

Etiqueta respiratória:

evite o contágio!



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

... ou use o antebraço!

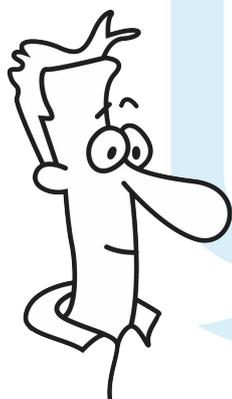


Deite os lenços usados no lixo, dentro de um saco de plástico fechado.

Lave bem as mãos após tossir e espirrar!



Se tiver sintomas de gripe, guarde uma distância de, pelo menos, um metro, quando falar com outras pessoas. Não as cumprimentar com abraços, beijos ou apertos de mão.



1 metro

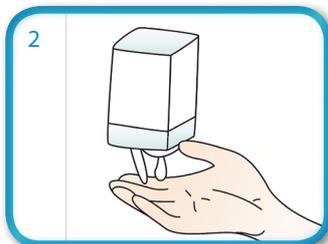


lave as mãos

de 40 a 60 segundos, assim:



1 Molhe as mãos com água



2 Aplique sabão



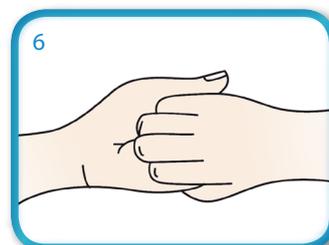
3 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra. As mãos têm que ficar cobertas pelo sabão



4 Esfregue a palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



5 Esfregue palma com palma com os dedos entrelaçados



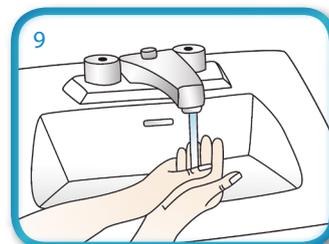
6 Esfregue a parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos encaixados



7 Rode o polegar esquerdo dentro da mão direita e vice versa



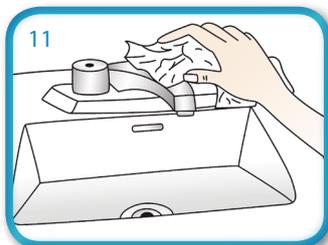
8 Faça círculos com os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



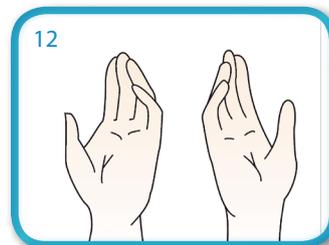
9 Passe as mãos por água corrente



10 Seque as mãos com toalhete descartável ou lenço de papel



11 Utilize um toalhete ou lenço para fechar a torneira, se esta for manual



12 Agora, as suas mãos estão limpas e seguras

(Adaptado de DGS: www.dgs.pt)