

5 PASSOS SIMPLES!

**Para se manter Saudável e Prevenir
a transmissão de infeções ou doenças
respiratórias para outras pessoas**

ETIQUETA RESPIRATÓRIA

PARA DOENTES e VISITANTES

FONTE: NSW-HEALTH

1



Cobrir a boca e
nariz com a
mão ou com
lenço de papel
quando tossir
ou espirrar

2



Deite para o
caixote do lixo,
os lenços que
utilizou

3



Lembre-se: Lave as
suas mãos com
água e sabão,
depois de se
assoar ou tossir
para as mãos ou
para os lenços

4



Se estiver numa sala de espera e tiver
gripe, tosse ou outros sintomas
respiratórios, mantenha-se o mais
afastado possível das outras pessoas.
Peça ao Profissional de Saúde, uma
máscara cirúrgica - assim protege os
outros!

5



Para o bem do seu
doente, se estiver
com tosse ou outros
sintomas de doença
respiratória, evite
visitá-lo!