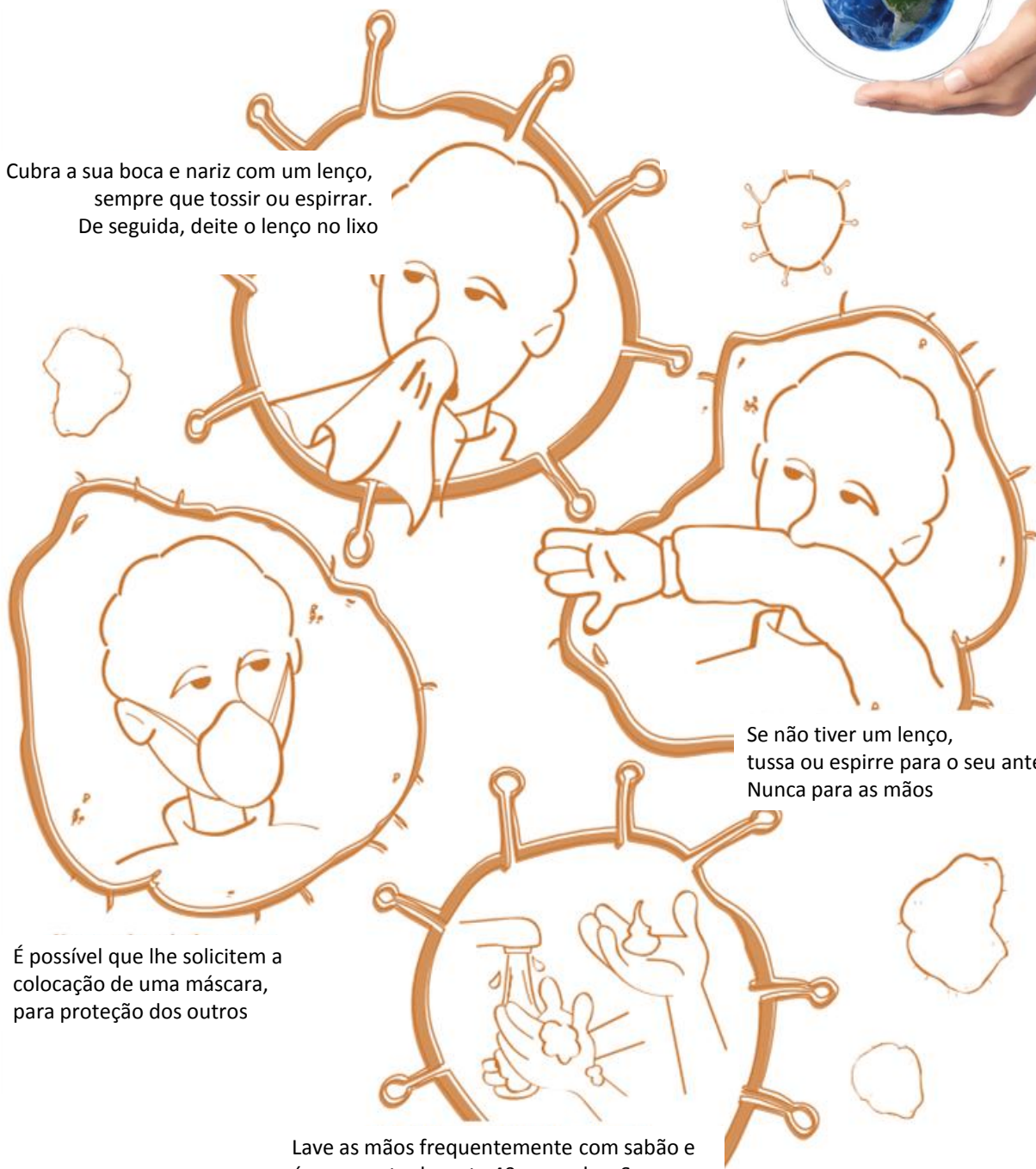


Evite a transmissão de microrganismos que o podem deixar doente a si, e aos outros.



Cubra a sua boca e nariz com um lenço,
sempre que tossir ou espirrar.
De seguida, deite o lenço no lixo



Se não tiver um lenço,
tussa ou espirre para o seu antebraço.
Nunca para as mãos

É possível que lhe solicitem a
colocação de uma máscara,
para proteção dos outros

Lave as mãos frequentemente com sabão e
água quente durante 40 segundos. Se o
sabão e a água não estiverem disponíveis
use uma solução com álcool.

Adaptado de:



Grupo de Coordenação Local do
Programa de Prevenção e Controlo de
Infeções e Resistências aos
Antimicrobianos, Novembro 2014