



COVID 19

Medidas de Higiene e Etiqueta Respiratória

Ao espirrar e tossir cubra a boca e nariz
com um **lenço** e deite o lenço no **lixo**

ou

tape a boca e o nariz com o **antebraço**.

Nunca com a **mão!**

Lave as mãos com mais frequência,
durante **20 segundos**, usando **água e
sabão** ou solução alcoólica

Evite tocar nos olhos, nariz e/ou boca
com as mãos

Evite contacto próximo com pessoas com
infecção respiratória

Evite partilhar objetos pessoais ou
comida em que tenha tocado



Adaptado da informação e cartazes da DGS e do SNS

