

# Proteção eficaz contra vírus

1



## Evitar os apertos de mãos

O contacto com as mãos é a forma mais comum de propagação de doenças contagiosas.

2



## Lavar as mãos e evitar o contato com a boca, olhos e nariz

Lavar as mãos várias vezes ao dia por 20 a 30 segundos.  
Evite tocar nas mucosas da boca, olhos e nariz.

3



## Se tossir ou espirrar faça de forma higiênica

Mantenha distância dos outros quando tossir ou espirrar.  
Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com o antebraço, nunca com a mão.

4



## Se ficar doente, permaneça em casa!

Não venha trabalhar se estiver com febre, infecção gastrointestinal ou gripe.  
Este ato é prejudicial para si, para os seus colegas e para o empregador.

5



## Ter em atenção os primeiros sinais

Febres altas, tosse e dores nos membros são sinais de infeção.

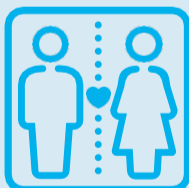
6



## Se necessário, consulte um médico

Tem uma constipação normal ou uma gripe com sinais graves, se necessário, consulte um médico ou ligue para a linha Saúde 24: 808 24 24 24.

7



## Proteger os outros

Se está doente ou com sintomas, evite cumprimentar com abraços, beijos ou apertos de mão. Se possível, fique numa divisão separada.

8



## Circulação de ar regular

Promover a entrada de ar 3 a 4 vezes por dia, 10 minutos de cada vez. Isto reduz o número de vírus no ar.