

COVID-19

PROTOSCOLOS DE SAIDA DE CASA

MEDIDAS DE PREVENÇÃO AO COVID-19



Ao sair, vista manga comprida para proteger a maior área exposta possível.



Apanhe o cabelo. Não use brincos, anéis e pulseiras.



Coloque a máscara antes de sair de casa, se tiver indicação para tal.



Tente não utilizar transportes públicos.



Se vai passear o cão, não o deixe deitar em superfícies no exterior.



Leve toalhetes descartáveis. Utilize-os para cobrir os dedos antes de tocar em superfícies.



Amasse o lenço e atire-o para um saco fechado dentro do lixo



Se tossir, faça no cotovelo, não o faça nas mãos ou no ar.



Evite pagar em dinheiro. Se o fizer, desinfete as mãos.



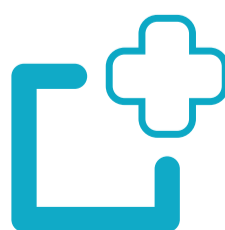
Lave as mãos depois de tocar em qualquer objeto.



Não toque na cara, antes de higienizar as mãos.



Mantenha-se distante de pessoas.



CENTRALMED

www.covid19.centralmed.pt

Faça a sua parte,
Nós fazemos a nossa!