

COVID-19

MEDIDAS DE ETIQUETA RESPIRATORIA RESPIRATORY ETIQUETTE MEASURES

Ao tossir ou ao espirrar, não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um lenço de **PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.

When coughing or sneezing, do not use your hands, they are one of the main vehicles for transmitting the disease. Use a paper tissue or your arm with your elbow flexed.

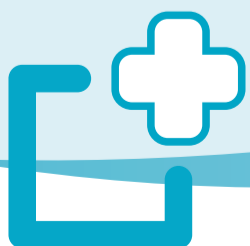
DEITE O LENÇO NO LIXO e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

PUT THE PAPER TISSUE IN THE GARBAGE and always wash your hands after coughing or sneezing



EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE SNS 24:  808 24 24 24

IN CASE OF SYMPTOMS, CALL SNS 24:  808 24 24 24



CENTRALMED

Faça a sua parte, Nós fazemos a nossa!

www.centralmed.pt | www.covid19.centralmed.pt