

# 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**.

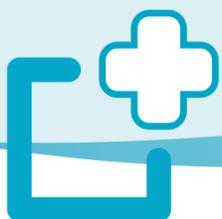
When coughing or sneezing, do not use your hands, they are one of the main vehicles for transmitting the disease. Use a paper tissue or your arm with your elbow flexed.

**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](http://www.centralmed.pt) | [www.covid19.centralmed.pt](http://www.covid19.centralmed.pt)