

# Etiqueta respiratória: evite o contágio!



Quando espirrar ou tossir, cubra o nariz e a boca com um lenço de papel...

... ou use o antebraço!



Delte os lenços usados no lixo.



Se tem tosse com expetoração, evite lugares com muitas pessoas e, se possível, use máscara.



Se tossir ou espirrar sobre uma superfície (mesa de trabalho; mesa de refeição), passe um toalhete com álcool sobre essa superfície.



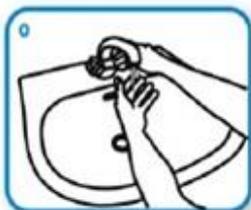
Lave bem as mãos após tossir e espirrar!



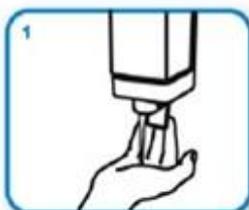
# Lavagem das mãos



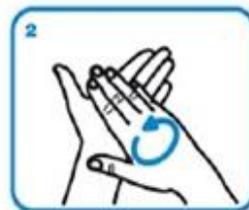
Duração total do procedimento: 40-60 seg.



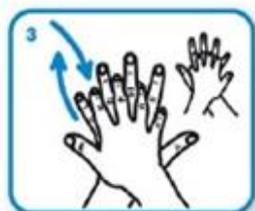
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



Palma com palma com os dedos entrelaçados



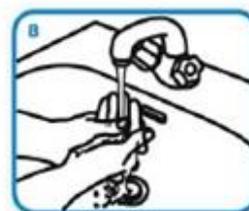
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



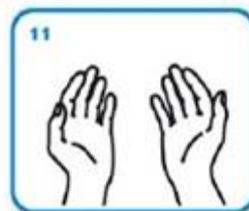
Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



Agora as suas mãos estão seguras.