

MEDIDAS BÁSICAS

DE PROTEÇÃO CONTRA O NOVO CORONAVÍRUS



1

LAVAR AS MÃOS FREQUENTEMENTE

Limpe regularmente e completamente as mãos com água e sabão e/ou solução à base de álcool.

Porquê? Fazê-lo mata os vírus que podem estar presentes nas suas mãos.



2

MANTER DISTÂNCIA SOCIAL

Mantenha pelo menos um metro de distância entre si e qualquer pessoa que esteja a tossir ou a espirrar.

Porquê? Quando alguém tosse ou espirra é comum espalhar pequenas gotículas pelo nariz, ou pela boca, que podem conter vírus. Se estiver demasiado perto há perigo de inspirar essas gotículas, incluindo a COVID-19, no caso da pessoa estar infetada.



3

EVITAR TOCAR NOS OLHOS, NARIZ E BOCA

Porquê? As nossas mãos tocam em inúmeras superfícies e podem entrar em contacto com vírus. Uma vez contaminadas, as mãos podem transferir esses vírus através dos olhos, nariz e boca que, por sua vez, permitem a sua entrada no nosso corpo.



4

PRATICAR HIGIENE RESPIRATÓRIA

Isto significa tapar a sua boca e nariz com a parte interior dos cotovelos ou com um lenço quando tosse ou espirra. No caso do lenço, coloque-o adequadamente no lixo imediatamente.

Porquê? Ao praticar uma higiene respiratória correta protege as pessoas à sua volta de vírus.



5

SIGA OS CONSELHOS DOS PROFISSIONAIS

Siga as orientações fornecidas pela Direção-Geral da Saúde, pelas autoridades nacionais e locais de saúde pública e pelos médicos.

Porquê? São estes organismos que têm a informação mais atualizada sobre o novo coronavírus e que melhor o podem aconselhar a proger-se a si e aos outros.



ADAPTADO DE:



World Health
Organization