

COVID-19

## CUIDADOS A TER

- Tossir ou espirrar para o braço.
- Manter a distância de Segurança – mínimo 1 metro.
- Ao entrar em casa descalçar, colocar a roupa para lavar e tomar banho.
- Continuar a Lavar as mãos com frequência com água e sabão ou desinfetar com solução alcoólica.
- Sair só em caso de necessidade (alimentos, medicamentos ou prestar apoio).

**Em caso de tosse ou febre contactar a linha SNS.**

**SNS 808 24 24 24**



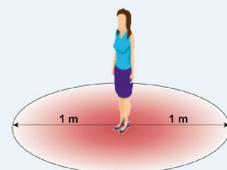
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

When coughing or sneezing cover your mouth and nose with your forearm or with tissue paper that should be placed immediately in the trash



Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool

Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol-based solution



Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

If you returned from an affected area, avoid contact close with people

