

# Como lavar as mãos?

COM UMA SOLUÇÃO À  
BASE DE ÁLCOOL

COM ÁGUA E SABÃO



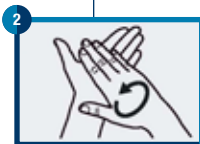
1 Aplique gel suficiente na palma da sua mão



0 Molhe as mãos com água



1 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



4 Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



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



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



8 Enxague as mãos com água



9 Seque as mãos com toalhete descartável



8 Assim que estiverem secas, as suas mãos estão seguras!



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



11 Agora as suas mãos estão seguras!

# Coronavírus

## recomendações

---

Para todos os que regressam de uma área **com transmissão ativa** do novo Coronavírus, nos 14 dias após a sua chegada a Portugal:



Estar atento a sintomas como febre, tosse e dificuldades respiratórias.



Medir a temperatura corporal 2 vezes ao dia e registar os valores.



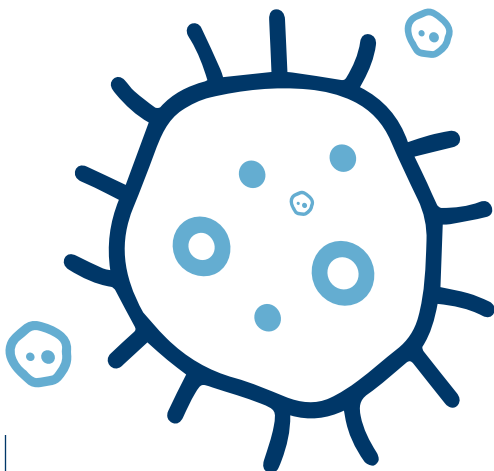
Verificar se alguma das pessoas com quem convive de perto desenvolve algum dos sintomas.



Evitar permanecer em locais fechados e povoados, e evitar contacto físico com outras pessoas nos 14 dias após o regresso de viagem.



Contactar o SNS24 (800 24 24 24) e seguir as orientações indicadas.



Lavar frequentemente as mãos (instruções no verso). Reforçar a lavagem das mãos antes e após a preparação de alimentos ou refeições, após uso da casa de banho, e sempre que as mãos se encontrem sujas.



Usar lenços de papel para se assoar, deitá-los no lixo, e lavar as mãos de seguida.



Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido. Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos.



Caso surja algum dos sintomas referidos (no próprio ou nos seus conviventes), não se deslocar de imediato aos serviços de saúde.