



DOURO NORTE



não paramos
VILA REAL ON

NOVO CORONAVÍRUS **COVID-19**

LAVAGEM DAS MÃOS (com uma solução à base de álcool)



Duração total do procedimento: **20 segundos**

01



Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies

02



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra

03



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

04



Palma com palma com os dedos entrelaçados

05



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

06



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

SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA

Partilhe informação e boas práticas sobre o COVID-19



REPÚBLICA
PORTUGUESA

16/03/20



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



DGS
Direção-Geral de Saúde



DOURO NORTE



DOURO NORTE
Município de Vila Real

não paramos
VILA REAL ON

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



DEITE O LENÇO AO LIXO e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



DGS
desde 1899
Direção-Geral da Saúde