



PROTEJA-SE DO CORONAVÍRUS (COVID-19)

O QUE É O COVID-19?

- ▶ É uma doença causada por um vírus.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?



- Febre
- Tosse
- Dificuldades respiratórias



COMO SE TRANSMITE?

- ▶ Por via aérea, através de tosse e espirros
- ▶ Por contacto com superfícies contaminadas (por gotículas da tosse e dos espirros)



Telemóvel



Maçanetas de portas



Corrimãos

PREVINA-SE



1.

Lave as mãos frequentemente



2.

Se tossir ou espirrar, tape o nariz e a boca com lenço de papel ou com o braço



3.

Evite o contacto próximo com pessoas com manifestações de tosse ou dificuldade respiratória



4.

Evite grandes concentrações de pessoas

ESTARÁ DOENTE?

Se tiver sintomas até 14 dias após contacto com casos confirmados ou regresso de regiões de risco, ligue para o SNS24 e siga as recomendações

808 24 24 24



PEÇA MAIS ESCLARECIMENTOS
AO BALCÃO DA SUA FARMÁCIA



Farmácias
Portuguesas

A HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS É A PRINCIPAL MEDIDA PARA SE PROTEGER

SAIBA COMO LAVAR AS MÃOS DE FORMA EFICAZ

A lavagem das mãos deve durar
entre a 40 a 60 segundos.



1. Remova anéis, pulseiras e relógios. Assegure-se de que estão devidamente limpos antes de os voltar a colocar.

2. Molhe as mãos com água e aplique sabão de forma a cobrir toda a superfície das mãos.



3. Esfregue:

- As palmas das mãos uma na outra;
- A palma de cada mão nas costas da outra, com os dedos entrelaçados;
- Palma com palma, com os dedos entrelaçados;
- A parte de trás dos dedos nas palmas opostas;
- O polegar esquerdo, entrelaçado na palma direita (e vice-versa);
- De forma rotativa, os dedos da mão direita na mão esquerda (e vice-versa).



4. Enxague as mãos com água e seque-as com um toalhete descartável, utilizando-o para fechar a torneira, se esta for manual.

Se usar um produto de base alcoólica, repita o procedimento anterior durante 20 a 30 segundos, até a solução secar.



PEÇA MAIS ESCLARECIMENTOS
AO BALCÃO DA SUA FARMÁCIA