

Proteja-se a si e a outros para não ficar doente

## Lave as mãos



- Depois de tossir ou espirrar
- Se estiver a cuidar de doentes
- Antes, durante e depois de preparar comida
- Antes de comer
- Depois de ir à casa de banho
- Se as mãos estiverem sujas
- Depois de lidar com animais ou detritos de animais



World Health  
Organization

# Lave as mãos

Lave as mãos com  
sabão e água corrente  
se as mãos estiverem  
**visivelmente sujas**



Se as **mãos não**  
**estiverem visivelmente**  
**sujas**, limpe-as  
frequentemente  
esfregando um produto  
à base de álcool ou com  
água e sabão



World Health  
Organization

# Proteja outros de ficarem doentes

Se tossir ou espirrar **cubra a boca e o nariz** com o cotovelo fletido ou com lenço de papel



**Deite o lenço imediatamente num balde de lixo fechado depois de usar**

**Mãos Limpas** com um produto à base de álcool ou água e sabão depois de tossir ou espirrar e se estiver a cuidar de doentes



World Health  
Organization

# Proteja outros de ficarem doentes



Evite contacto próximo se estiver a tossir ou com febre

Evite cuspir em público



Se tiver febre, tosse ou dificuldade a respirar **procure atenção médica** e informe sobre a sua recente história de viagens ao seu médico.

# Pratique segurança alimentar

Use diferentes **tábuas e facas** para carne crua e produtos cozinhados



**Lave as** mãos entre lidar com carne crua e produtos cozinhados ou frescos



World Health  
Organization

# Pratique segurança alimentar

Animais doentes e que morreram de doença **não devem ser comidos**



World Health  
Organization

# Pratique segurança alimentar

Mesmo em **zonas com surtos**, produtos de carne podem ser consumidos em segurança se forem **adequadamente cozinhados e manipulados** durante a preparação da comida



World Health  
Organization

# ESTEJA SEGURO QUANDO VIAJA

**Evite viajar se tiver  
febre ou tosse**



**Se tiver febre, tosse e dificuldade  
a respirar procure rapidamente  
atenção médica e partilhe a  
recente história de viagens com o  
seu médico**



# ESTEJA SEGURO QUANDO VIAJA

**Evite contacto próximo  
com pessoas que  
tenham febre ou tosse**



**Lave frequentemente as  
mãos usando produto à base  
de alcóol ou água e sabão**

**Evite tocar nos olhos,  
nariz ou boca**



# ESTEJA SEGURO QUANDO VIAJA

Quando tosse e espirra tape a boca e o nariz com o cotovelo fletido ou um lenço – deite o lenço no lixo imediatamente e lave as mãos



Se decidir usar uma máscara, garanta que tapa a boca e nariz – evite tocar na máscara quando a tem colocada

Deite imediatamente no lixo máscaras de uso único depois de usar e lave as mãos depois de a retirar

# ESTEJA SEGURO QUANDO VIAJA

**Se ficar doente  
durante uma viagem,  
informe a tripulação e  
procure atenção  
médica**



**Se procurar atenção  
médica, informe da sua  
história recente de  
viagens ao médico**

# ESTEJA SEGURO QUANDO VIAJA

Como apenas  
comida bem  
cozinhada



Evite cuspir em público

Evite contacto  
próximo e viajar com  
animais que estejam  
doentes

