

Bons Hábitos na prevenção de Infecções Respiratórias

Preventive measures you can take against respiratory illnesses

Buenos hábitos para prevenir enfermedades respiratorias

1 Lavar bem as mãos com água e sabão

Wash your hands with soap

Lavar bien las manos con agua y jabón

2 Usar sempre álcool em gel

Always use hand gel sanitizer

utilize siempre alcohol en gel

3 Evitar tocar nos olhos, boca e nariz

Avoid touching your eyes, mouth and nose

evite tocarse los ojos, la boca y nariz

4 Evitar contato próximo com pessoas doentes

Avoid close contact with people who are sick

Mantenerse alejado de las personas que estén enfermas

5

Cobrir boca e nariz ao tossir ou espirrar com o braço/cotovelo ou lenços e descartar o lenço em seguida em uma lixeira fechada

Cover your mouth and nose with a flexed elbow or tissue, when coughing or sneezing, and throw away the tissue into a closed bin

cúbrase la boca y nariz con un codo o pañuelo flexionado, cuando tosa o estornude, y tire el pañuelo en un contenedor cerrado

6

Evitar sair de casa se estiver doente

Stay home if you are sick

quédese en casa mientras esté enfermo

7

Mantenha o ambiente sempre limpo e arejado

Keep rooms fresh and clean

Mantenga los ambientes bien ventilados

Legenda

Subtitle

Subtítulo

Português

English

Español



SECRETARIA DA SAÚDE