

RECOMENDAÇÕES

RECOMMENDATIONS

COVID-19

Lavar frequentemente as mãos com água e sabão ou sabonete líquido.

Frequently wash your hands with water and soap or liquid soap.



Usar máscara em espaços fechados.

(cubra a boca e nariz e certifique-se que não há espaço entre o rosto e a máscara)

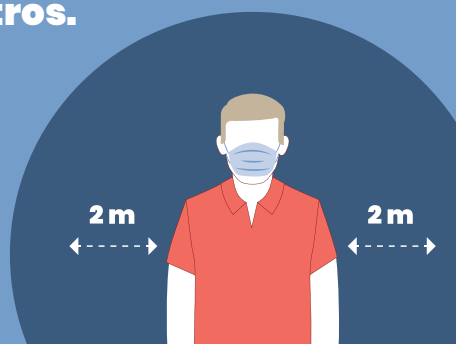
Wear a face mask in enclosed spaces.

(cover mouth and nose and make sure there are no gaps between your face and the mask)



Manter o distanciamento físico de 2 metros.

Maintain a 2 metre (6 feet) distance between yourself and others.



Tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir.

(com lenço de papel ou com o braço, nunca com as mãos; deitar o lenço de papel ao lixo)

When coughing or sneezing cover your mouth and nose.

(with your forearm or with a tissue paper that should be placed immediately in the bin)



Não partilhar objetos e higienizar frequentemente o telemóvel.

Do not share personal items and frequently sanitise your phone.



Se apresentar sintomas (tosse e/ou febre e/ou dificuldade respiratória) dirija-se para a área de isolamento e ligue para o SNS24: 808 24 24 24.

A person with symptoms (fever, cough or difficulty breathing) must head towards the isolation room and call SNS24: 808 24 24 24.

