

## COMO LAVAR AS MÃOS?

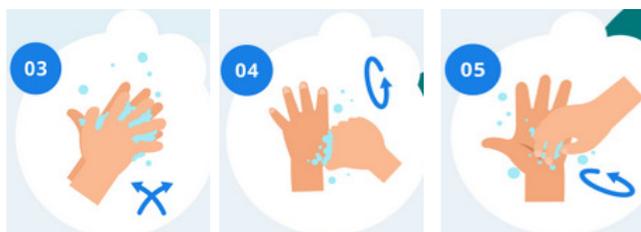
### - ÁGUA E SABÃO



00 Molhe as mãos com **água**

01 Aplique **sabão** a cobrir a superfície das mãos

02 Esfregue as **palmas** das mãos uma na outra



03 **Palma com palma** com os dedos entrelaçados

04 Esfregar o **polegar** em sentido rotativo

05 Esfregar rotativamente os **dedos** na palma da mão contrária



06 Esfregar o **pulso** com a mão contrária

07 Enxaguar as mãos com **água**

08 **Secar** as mãos com um **toallete descartável**

## COMO LAVAR AS MÃOS?

### - DESINFETANTE



Aplique o **desinfetante** a cobrir a superfície das mãos

Esfregue as **palmas** das mãos uma na outra

Esfregue entre os **dedos**



Esfregue as **articulações** dos dedos

Esfregar os **polegares**

Uma vez **secas** as suas mãos estão seguras

## EM CASO DE SINTOMAS

Contacte o responsável da empresa

n.º \_\_\_\_\_

ou

**POR FAVOR LIGUE**

SNS 24

**808 24 24 24**

# COVID-19

## MEDIDAS DE PREVENÇÃO EM OBRAS



## O QUE É O COVID-19?

O **novo Coronavírus** (SARS-CoV-2), surgiu na China, em dezembro de 2019.

Nome da doença: COVID-19

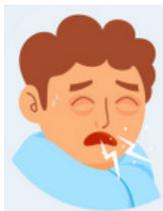
Nome do vírus: SARS-CoV-2.

## COMO SE TRANSMITE?



✓ Contacto próximo com pessoas infectadas;

✓ Contacto com superfícies e objetos contaminados;

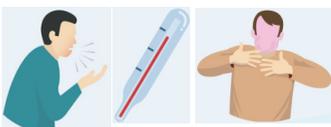


✓ Projeção de gotículas, secreções quando espirramos ou tossimos.

## QUAIS OS SINTOMAS?

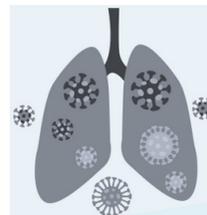
Sintomas respiratórios **ligeiros a moderados**:

- Tosse;
- Febre;
- Dificuldades respiratórias;



Sintomas **mais graves**:

- Pneumonia grave;
- Insuficiência respiratória aguda;
- Falência renal ou de outros órgãos;
- Morte.



## O QUE FAZER PARA PREVENIR?

- Evitar tocar na boca, nariz e/ou olhos;
- Mantenha uma distância mínima de **2m** dos restantes colegas;
- Lave as mãos com frequência, utilizando água e sabão ou desinfetante;
- Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e nariz com o antebraço ou lenço descartável;
- Sempre que possível utilize máscaras de proteção;
- Limpe o telemóvel com frequência;
- Não partilhe ferramentas manuais e EPIs;
- Evite viajar em veículos partilhados com outros trabalhadores. Se não for possível mantenha a distância de segurança dos restantes ocupantes e faça limpeza das maçanetas, alças, volantes, alavancas, etc.

## CUIDADOS AO TOSSIR



## COMO COLOCAR/RETIRAR A MÁSCARA?



**Nota:** Antes e depois de colocar a máscara, assim como antes e depois de a retirar deve **sempre** lavar as mãos