

MEDIDAS DE ETIQUETA RESPIRATÓRIA

GRUPO COORDENADOR LOCAL- PROGRAMA DE PREVENÇÃO E CONTROLO DE INFECÇÕES E DE RESISTÊNCIA AOS ANTIMICROBIANOS (GCL-PPCIRA)

HIGIENIZE AS MÃOS

- Sempre, com água, sabão ou com SABA;
- Quando se assoar, espirrar ou tossir.



1

TAPE A BOCA QUANDO ESPIRRAR OU TOSSIR

- Com um lenço de papel ou para o braço;
- Nunca com a mão;
- Os lenços de papel devem ser descartados no lixo.



2

UTILIZE MÁSCARA CIRÚRGICA

- Em contacto com outras pessoas a menos de 1 m;
- Na prestação direta de cuidados.



3

SE TIVER COM SINTOMAS DE **GRIPE**: FEBRE, TOSSE,
DORES MUSCULARES, FALTA DE AR, NÁUSEAS E VÓMITOS UTILIZA MÁSCARA CIRURGÍCA.

EM TODAS AS SITUAÇÕES NÃO TOQUE NOS OLHOS, NARIZ E BOCA
SEM TER HIGENIZADO AS MÃOS.



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
AMADORA / SINTRA