

# Plano de contingência COVID-19

## PROCEDIMENTOS DE BOAS PRÁTICAS



### ETIQUETA RESPIRATÓRIA

- Quando se ASSOAR, TOSSIR OU ESPIRRAR, usar LENÇOS DE PAPEL (de utilização única) e descartar em contentor adequado, lavando as mãos de seguida;
- Se não tiver lenço de papel (de utilização única), coloque o seu ANTEBRAÇO À FRENTE da boca e nariz (nunca colocar a mão);
- Após tossir e/ou espirrar, LAVAR AS MÃOS com água e sabão ou desinfetar com solução alcoólica a 70%;
- Na presença de SINTOMAS RESPIRATÓRIOS, em contexto social, assegurar uma DISTÂNCIA MÍNIMA DE UM A DOIS METROS entre as pessoas;
- DESACONSELHA-SE o cumprimento social: APERTOS DE MÃO, ABRAÇOS OU BEIJOS.

