

mantenha-se SAUDÁVEL

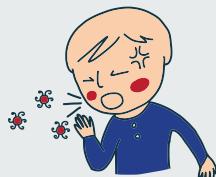
RAIZ

INTERNATIONAL
ACTIVE LEARNING
SCHOOL



O que podemos fazer para minimizar
o risco de contágio

- Conselhos de viagem -



Evite o contacto com pessoas que apresentem sintomas de constipação ou gripe



Sempre que espirrar ou tossir, cubra a boca e nariz com um lenço ou faça-o para a região do cotovelo quando fletido. Se apresentar sintomas como: febre, tosse e dificuldades respiratórias contacte a Linha Saúde 24 (808 24 24 24)

24h

Se apresentar sintomas como: febre, tosse e dificuldades respiratórias contacte a Linha Saúde 24 (808 24 24 24)

- Conselhos de como lavar as mão -



Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou com uma solução à base de álcool



Aplique bastante sabão e esfregue muito bem tanto as palmas das mãos como os dedos

40-60 seg

A lavagem deve durar aproximadamente 40 a 60 seg



Seque as mãos com toalhitas descartáveis e utilize a toalhita para fechar a torneira evitando o contacto com a pele

- utilização das máscaras -



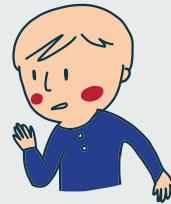
Infetado



70%
probabilidade
de contágio



Infetado



5%
probabilidade
de contágio



Infetado



1,5%
probabilidade
de contágio