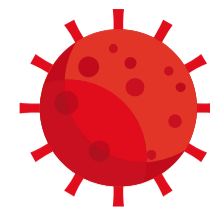


Recomendações

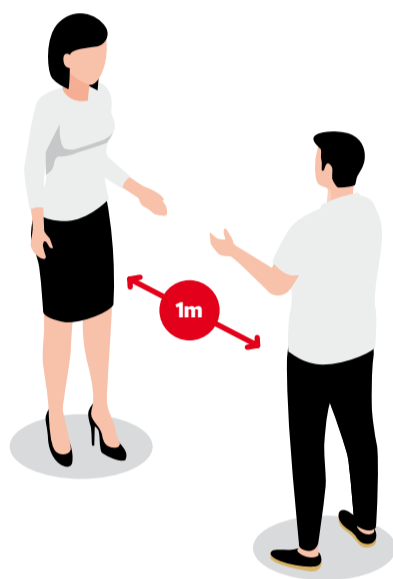
Recommendations



COVID-19

Se regressou de alguma área afetada, por favor fique alerta nos próximos 14 dias e evite o contacto com outras pessoas

If you returned from an affected area please be alert for the next 14 days and avoid contact with other people.



Fique atento aos sintomas (tosse, febre e dificuldades respiratórias) e lave as mãos sempre que espirrar ou tossir

Stay alert for symptoms (cough, fever, difficulty in breathing) and wash your hands everytime you sneeze or cough



Quando espirrar ou tossir tape a boca e nariz com o cotovelo ou com um lenço de papel que deverá colocar imediatamente no 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



Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool durante, pelo menos, 20 segundos

Wash your hands frequently with soap and water, or use an alcohol-based solution, for at least 20 seconds



Lave e desinfecte as maçanetas das portas, corrimãos e as superfícies em que se toque com frequência

Wash and disinfect door handles, handrails and the surfaces you touch frequently



Em caso de dúvida ligue para a linha SNS24 808 24 24 24

When in doubt, or in need of assistance, please call SNS 24 808 24 24 24

