

# ETIQUETA RESPIRATÓRIA

## COBRIR A BOCA E O NARIZ AO ESPIRRAR OU TOSSIR PARA UM LENÇO

Evita a dispersão de partículas, diminuindo a transmissão de microrganismos por via aérea/gotículas.



## OU, EM ALTERNATIVA, TOSSIR OU ESPIRRAR PARA O BRAÇO OU MANGA

No caso de não ter toalhete disponível, evita a dispersão de partículas e a contaminação das mãos.



## UTILIZAR UM TOALHETE DE USO ÚNICO PARA CONTER AS SECREÇÕES RESPIRATÓRIAS

Após o seu uso deve ser prontamente eliminado num contentor de resíduos próximo.



## HIGIENIZAR AS MÃOS APÓS CONTACTO COM SECREÇÕES RESPIRATÓRIAS

As nossas mucosas são portas de entrada para microrganismos.

As nossas mãos são o principal veículo de transmissão de infeções.



VISEU, 3500-093



[WWW.CASADESAUDE.PT](http://WWW.CASADESAUDE.PT)



232 423 423  
chamada para rede  
fixa nacional



[gestor.qualidade@casadesaude.pt](mailto:gestor.qualidade@casadesaude.pt)  
Sugestões e Reclamações  
Proteção de Dados