

# COVID-19

## Proteja-se a Si e aos Outros!

01



### AUTOMONITORIZAÇÃO DE SINTOMAS

Reporte ao SSHST o aparecimento de sintomas compatíveis COVID-19.

02



### EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

Utilize o EPI adequado à respetiva atividade.

03



### ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com lenço de papel ou com o antebraço.

04



### HIGIENE DAS MÃOS

Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução alcoólica.

05



### VACINAÇÃO GRIPE

Ajuda na prevenção de infeções respiratórias. Vacine-se no SSHST.

06



### DISTANCIAMENTO SOCIAL

Especial atenção em espaços comuns (copas, salas de refeição, salas reuniões, vestiários).

07



### CIDADANIA

Adote as práticas recomendadas e tenha um comportamento responsável, mesmo em contexto extra-hospitalar.

08



### INFORMAÇÃO

Mantenha-se informado. Consulte regularmente a documentação publicada na Infonet (COVID-19).



ESCLAREÇA AS SUAS DÚVIDAS JUNTO DO SSHST!  
medicinadotrabalho@chts.min-saude.pt  
255 134 301 ou 31 108