



SIGA OS CONSELHOS DA SECÇÃO REGIONAL DO CENTRO DA ORDEM DOS MÉDICOS

- *Fique em casa.*
- *Lave muitas vezes as mãos com água e sabão durante 40 a 60 segundos ou faça a higienização com solução antisséptica de base alcoólica durante 20 a 30 segundos.*
- *Não partilhe pratos, copos e talheres.*
- *Não receba visitas em casa.*
- *Ao tossir ou espirrar, use sempre um lenço descartável que no final inutiliza.*
- *Sapatos e roupa usados na rua devem ficar à entrada de casa.*
- *Em caso de sintomas suspeitos, ligue SNS24 **808 24 24 24***



covid-19

www.omcentro.com

SRCOM
SECÇÃO REGIONAL DO CENTRO
DA ORDEM DOS MÉDICOS



DEIXE O VÍRUS FORA DE CASA.

Sapatos e roupa usados na rua devem ficar à entrada de casa.

*Um conselho da Secção Regional do Centro
da Ordem dos Médicos.*

covid-19

www.omcentro.com



SRCOM
SECÇÃO REGIONAL DO CENTRO
DA ORDEM DOS MÉDICOS



DEIXE O VÍRUS FORA DE CASA.

Sapatos e roupa usados na rua devem ficar à entrada de casa.

*Um conselho da Secção Regional do Centro
da Ordem dos Médicos.*

covid-19

www.omcentro.com



SRCOM
SECÇÃO REGIONAL DO CENTRO
DA ORDEM DOS MÉDICOS



FIQUE EM CASA.

*Um conselho da Secção Regional do Centro
da Ordem dos Médicos.*

covid-19

www.omcentro.com



SRCOM
SECÇÃO REGIONAL DO CENTRO
DA ORDEM DOS MÉDICOS



LAVE AS MÃOS COM FREQUÊNCIA.

Lave muitas vezes as mãos com água e sabão durante 40 a 60 segundos.
OU

Faça a higienização com solução antisséptica de base alcoólica durante 20 a 30 segundos.

*Um conselho da Secção Regional do Centro
da Ordem dos Médicos.*

covid-19

www.omcentro.com



SRCOM
SECÇÃO REGIONAL DO CENTRO
DA ORDEM DOS MÉDICOS



NÃO PARTILHE PRATOS, COPOS E TALHERES.

*Um conselho da Secção Regional do Centro
da Ordem dos Médicos.*

covid-19

www.omcentro.com



SRCOM
SECÇÃO REGIONAL DO CENTRO
DA ORDEM DOS MÉDICOS



NÃO RECEBA VISITAS EM CASA.

*Um conselho da Secção Regional do Centro
da Ordem dos Médicos.*

covid-19

www.omcentro.com



SRCOM
SECÇÃO REGIONAL DO CENTRO
DA ORDEM DOS MÉDICOS



RESPEITE O DISTANCIAMENTO SOCIAL.

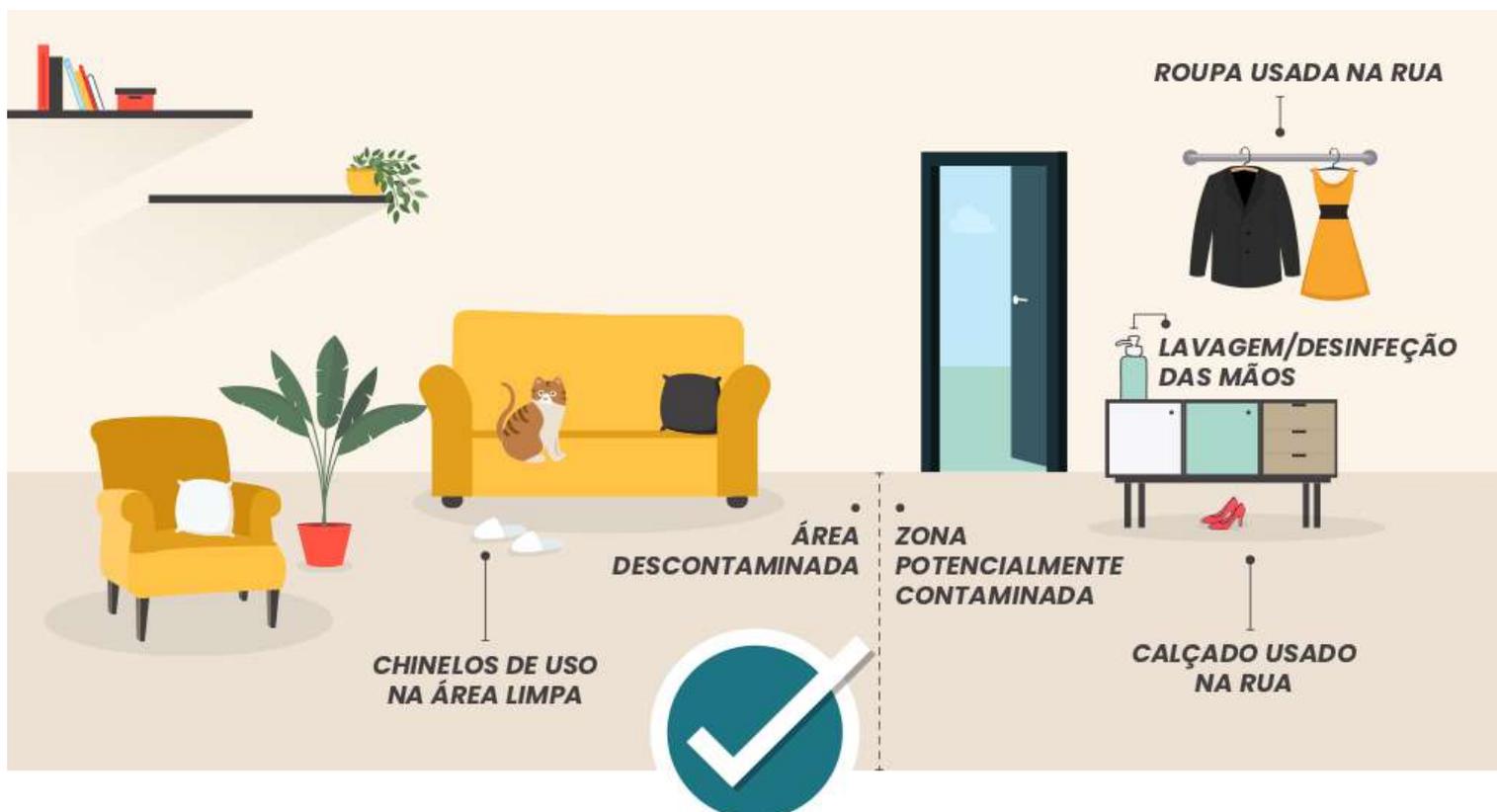
*Um conselho da Secção Regional do Centro
da Ordem dos Médicos.*

covid-19

www.omcentro.com



SRCOM
SECÇÃO REGIONAL DO CENTRO
DA ORDEM DOS MÉDICOS



DEIXE O VÍRUS FORA DE CASA.

Um conselho da Secção Regional do Centro da Ordem dos Médicos.

covid-19

www.omcentro.com



SRCOM
SECÇÃO REGIONAL DO CENTRO
DA ORDEM DOS MÉDICOS



TAPE A BOCA E O NARIZ COM UM LENÇO.

Ao tossir ou espirrar, use sempre um lenço descartável que no final inutiliza.

*Um conselho da Secção Regional do Centro
da Ordem dos Médicos.*

covid-19

www.omcentro.com



SRCOM
SECÇÃO REGIONAL DO CENTRO
DA ORDEM DOS MÉDICOS