



## **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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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.*

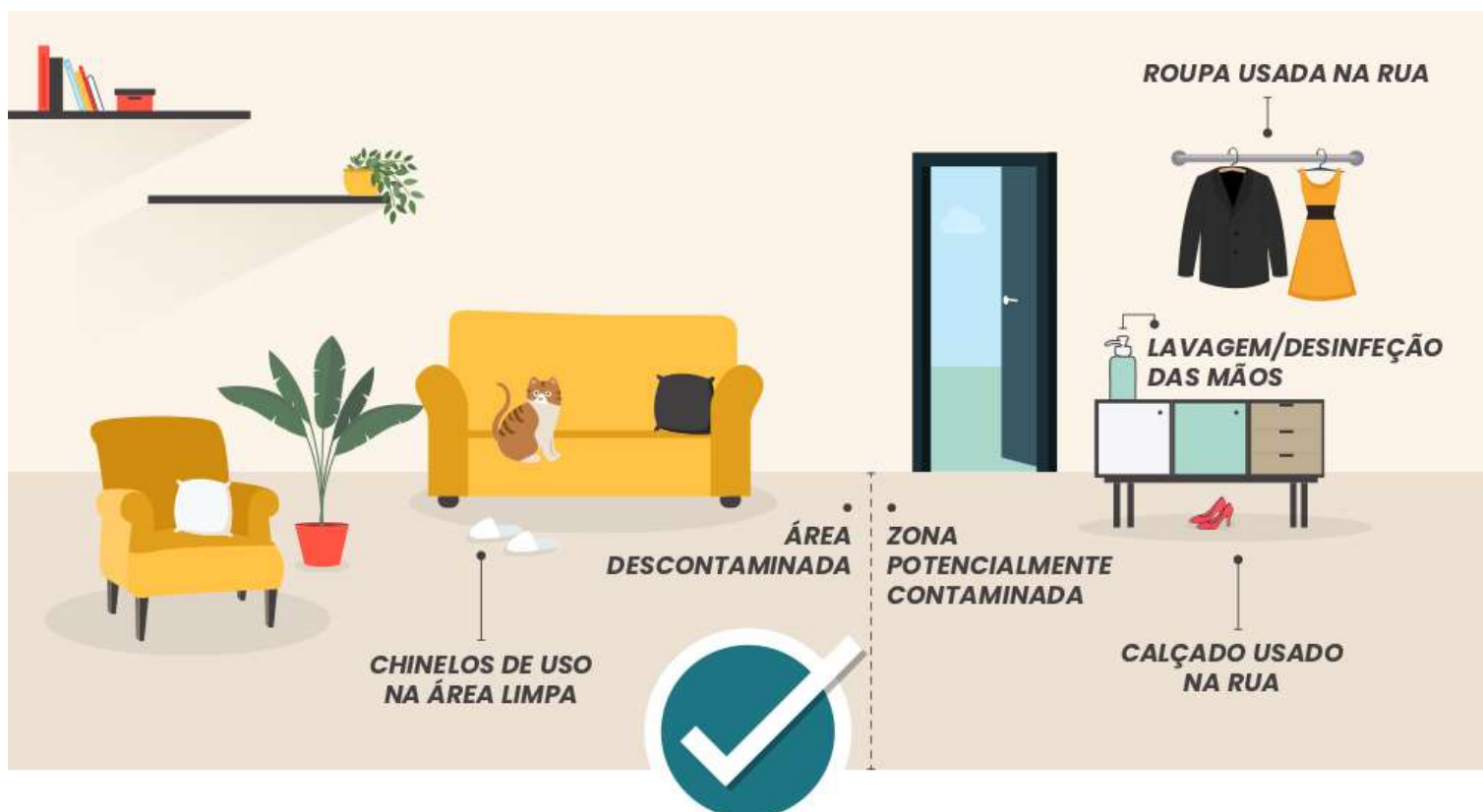
**covid-19**

[www.omcentro.com](http://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](http://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](http://www.omcentro.com)



**SRCOM**  
SECÇÃO REGIONAL DO CENTRO  
DA ORDEM DOS MÉDICOS