

ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Sabe o que é a “Etiqueta Respiratória”?

São quaisquer manobras que evitem a disseminação de pequenas gotículas oriundas do aparelho respiratório e digestivo quando há um processo infecto-inflamatório.

Conselhos da Direção Geral de Saúde sobre a etiqueta respiratória:



Tapar o nariz e boca quando tossir ou espirrar



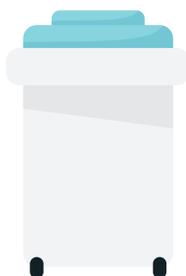
Utilizar um lenço de papel ou o braço, nunca as mãos



Não usar as mãos para cobrir a boca, pois são importantes meios de contaminação



Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar



Deitar o lenço de papel no lixo



Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos sujas ou contaminadas



Lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir



Guardar distância de segurança das outras pessoas