

COVID-19

PREPARAÇÃO E RESPOSTA EM LOCAIS DE DETENÇÃO

MEDIDAS BÁSICAS DE PRECAUÇÃO

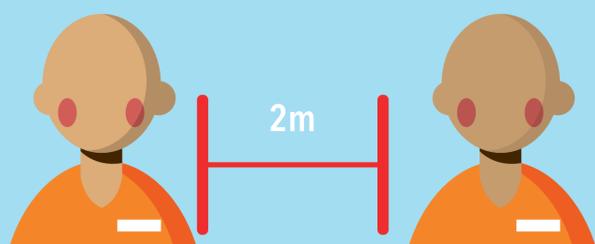


LAVE

Lave as mãos com sabão e água regularmente, especialmente antes de comer, e antes e depois de ir à casa-de-banho.

EVITE

Não toque com as mãos no rosto. As mãos podem tocar superfícies que podem estar contaminadas com o vírus. Se tocar alguma área do seu rosto sem lavar as mãos previamente, pode transferir o vírus da superfície para si.



ATENÇÃO

Manter uma distância de segurança de pelo menos 2 metros em relação a outra pessoa e evitar qualquer contacto físico desnecessário – particularmente se a pessoa estiver a tossir, a espirrar ou tiver febre.

CUIDADO

Se tossir ou espirrar, tape o nariz e a boca com o cotovelo. Em alternativa, tape o nariz e a boca com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo. Em ambos os casos, deve lavar as mãos imediatamente a seguir com água e sabão.



PROTEJA

Se tiver alguns sintomas da COVID-19, ou observar outros com sintomas, informe o pessoal dos serviços prisionais imediatamente e procure aconselhamento médico.

MANTENHA A CALMA

Mantenha-se calmo e siga as instruções verbais e escritas emanadas pelo pessoal dos serviços prisionais.



COMO LAVAR AS MÃOS?



MOLHE AS MÃOS



APLIQUE SABÃO / SABONETE



ESFREGUE AS MÃOS



ENSABOE AS COSTAS



ESFREGUE ENTRE OS DEDOS



ESFREGUE A PARTE DE TRÁS DOS DEDOS NA PALMA OPOSTA



LAVE OS POLEGARES



LAVES AS UNHAS



ENXAGUE AS MÃOS



SEQUE COM UMA TOALHA



USE A TOALHA PARA FECHAR A TORNEIRA



AS SUAS MÃOS ESTÃO LIMPAS