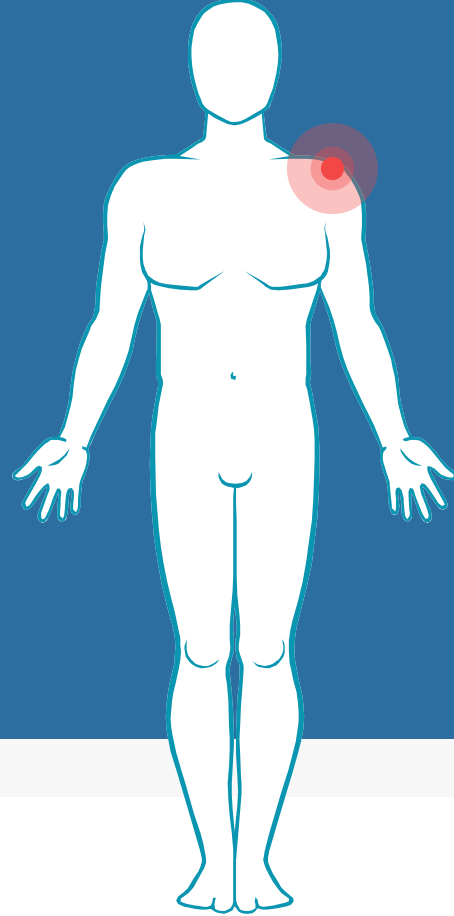


On-Call

Recursos Digitais

Prevenir a Propagação de Doenças Infecciosas



O que pode causar uma infecção?

- As doenças infecciosas são causadas por microrganismos como bactérias e vírus ou fungos e parasitas.
- A maioria delas são geralmente inofensivas ou benéficas, mas sob certas condições podem causar doenças.



Propagação de doenças infecciosas

- Mesmo que a prevenção da propagação de doenças infecciosas nem sempre seja totalmente possível, há medidas que podemos tomar para diminuir a sua probabilidade de propagação a outras pessoas.



Como reduzir a propagação de germes

- O método mais importante e mais fácil para reduzir a propagação de germes é lavar regularmente as mãos com água e sabão.
- Como fazê-lo corretamente:
 - Usar água limpa e corrente;
 - Esfregar as mãos com sabão durante pelo menos 20 segundos;
 - Enxaguar e secar as mãos.



Como reduzir a propagação de germes

- Outras formas de reduzir a propagação de germes:
 - Tape a boca e o nariz quando tosse ou espirra;
 - Limpe e use ligaduras ou pensos em todos os cortes;
 - Não partilhe pratos, copos ou toalhas;
 - Siga os bons hábitos de higiene pessoal.



Como reduzir a propagação de germes

- Vacine-se a si e ao seu cão/gato;
- Evite beber água da torneira e tomar bebidas com gelo no estrangeiro;
- Tenha sexo seguro;
- Use repelente de insetos;
- Não toque em animais selvagens.



Como reduzir a propagação de germes se já estiver doente

- Tape a boca enquanto tosse ou espirra;
- Evite lugares públicos e fique em casa, se puder;
- Mantenha as mãos longe da cara e lave-as frequentemente.



Como reduzir a propagação de germes se já estiver doente

- Desinfete os objetos que precisa de partilhar com os outros;
- Ventile a sua casa.





Erasmus+

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia.
A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor,
não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.