



**SRCOM**

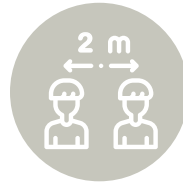
SECÇÃO REGIONAL DO CENTRO  
DA ORDEM DOS MÉDICOS

# #RespeitoPelaVida

## 5 passos que ajudam a vencer a COVID-19



**Higienize as mãos com frequência, durante 40 a 60 segundos, com água e sabão ou uma solução de base hidroalcoólica.**



**Mantenha a distância social mínima de 2 metros.**



**Evite tocar com as mãos na boca, nariz ou olhos.**



**Use sempre máscara em locais públicos, higienizando as mãos antes e após a sua colocação.**



**Ao espirrar ou tossir tape a boca e o nariz com o antebraço ou utilize um lenço descartável.**

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

Parceiros:



Departamento  
de Saúde Pública  
ARS CENTRO I.P.



FACULDADE DE MEDICINA  
UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

