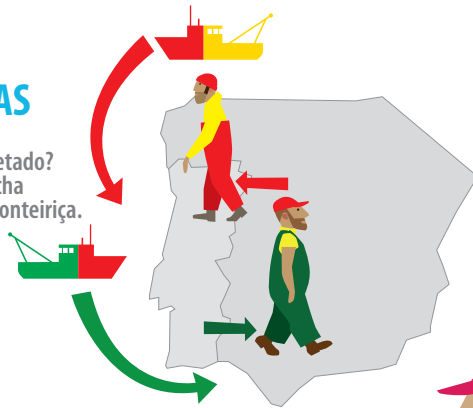


# RECOMENDAÇÕES



## DESLOCAÇÕES TRANSFRONTEIRIÇAS

Regressou de outro país?  
Contactou com algum doente infetado?  
Se vai circular entre países preencha a declaração de circulação transfronteiriça.



## ENTREGA DO PESCADO NA LOTA

Não partilhe carrinhos ou caixas com outros navios.  
Utilize sempre máscara, viseira e luvas.  
Evite o contacto com outras pessoas.

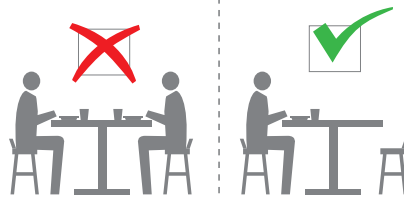


## NO COMANDO

Rume como um agente de saúde pública.

## MANIPULAÇÃO DO PESCADO A BORDO

Use máscara e lave as luvas de trabalho e as mãos antes de manipular o pescado.  
Se estiver a trabalhar no convés fechado use também a viseira.



## VIDA A BORDO

Tanto quanto possível estabeleça uma escala de utilização dos espaços comuns.

## LAVAGEM DAS MÃOS

Lavar as mãos é a medida de prevenção mais eficaz contra a COVID-19

**Molhe e ensaboe as mãos.**  
Esfregue as palmas das mãos uma na outra.



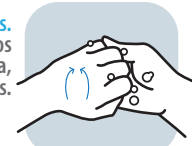
**Palmas com costas.**  
Com os dedos entrelaçados, esfregue a palma da mão direita no dorso da esquerda e vice-versa.



**Palma com palma.**  
Com os dedos entrelaçados esfregue as palmas das mãos.



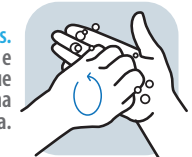
**Parte de trás dos dedos.**  
Esfregue a parte de trás dos dedos na palma oposta, com os dedos entrelaçados.



**Polegares.**  
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice-versa.



**Dedos.**  
Rotativamente para trás e para a frente, esfregue os dedos da mão direita na palma da esquerda e vice-versa.



## BOAS PRÁTICAS E ERROS NA UTILIZAÇÃO DA MÁSCARA

### COLOCAR



1. Lave as mãos antes de colocar a máscara.
2. Segure a máscara pelos elásticos. Lado branco para o rosto e arame para cima.
3. Coloque-a cobrindo o nariz e o queixo.
4. Ajuste bem no nariz e laterais.

### UTILIZAR



Não deixe o nariz descoberto.



Não puxe a máscara para o queixo.



Não use máscara larga, com vão nas laterais.



Não deixe o queixo exposto.



Não cubra apenas as narinas. Depois de colocada e bem ajustada não toque mais na máscara.



Não toque nos olhos e na face. Se o fizer lave as mãos de seguida. Não retire a máscara para tossir ou espirrar.



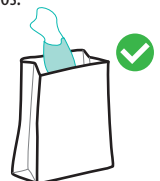
Não deixe a máscara em cima da mesa.

### RETIRAR



1. Lave as mãos.
2. Tire a máscara de trás para frente, segurando pelos elásticos, e descarte-a.
3. Coloque a máscara num saco e deite-o no lixo.
4. Lave as mãos.

NÃO DEITE O LIXO AO MAR



CUIDE DO MAR DE TODOS, CUIDE DE SI, CUIDE DE TODOS