

Manter-se saudável durante o cruzeiro

Aqui estão alguns hábitos de viagem saudáveis recomendados pela Organização Mundial de Saúde e pelo CDC (Center for Disease Control) dos EUA. — Certifique-se de praticá-los no seu próximo cruzeiro Princess!



Lave as mãos muitas vezes com sabão durante 20 segundos

Isto é especialmente importante para fazer, depois de usar a casa de banho e antes de desfrutar de qualquer uma das deliciosas comidas oferecidas a bordo dos navios da Princess.



Use desinfetante para as mãos

Limpe regularmente as mãos com um desinfetante de mãos à base de álcool. Vai encontrar desinfetante em frente a todos os locais de alimentação e outras áreas de circulação a bordo.



Mantenha uma distância dos outros

Aponte para 2 metros de separação sempre que possível, e substitua os apertos de mão com a sua saudação de "não-toque" favorito, como um aceno ou "polegares para cima!"



Cubra o nariz e a boca quando tossir ou espirrar

Use o cotovelo ou um tecido dobrado.



Não toque o seu rosto

Evite tocar nos olhos, nariz e boca.



Vacinar-se contra a gripe sazonal

Tome precauções para ficar saudável durante a época da gripe.



Use o cotovelo

Sempre que possível, use o seu cotovelo ou dedos em vez das mãos para operar superfícies frequentemente tocadas, tais como maçanetas da porta e botões de elevador.



Não se esqueça.

Enquanto estiver a bordo, se sentir algum sintoma de doença respiratória, contacte o Centro Médico para uma consulta complementar.

Por favor, visite

www.princesscruzeiros.com/princessPT/navegue-com-confianca.html
para mais informação.