

Pare a difusão dos micróbios que o fazem
adoecer a si e aos demais!

Cubrase quando tossir



Cubra a sua boca e
nariz com um lenço
de papel quando
tossir ou espirrar

ou, então

tussa ou espirre para
dentro da manga do
braço, e não para as
suas mãos.



Coloque o seu lenço
de papel usado no
cesto do lixo.



Pode ser que lhe peçam
que coloque na cara uma
máscara de cirurgia para
proteger os demais.

Limpe as suas mãos

depois de tossir ou de espirrar.



Lave as mãos com
sabão e água
morna durante 20
segundos ou

limpe-as com um
produto de limpeza
para as mãos à
base de álcool.

