

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.

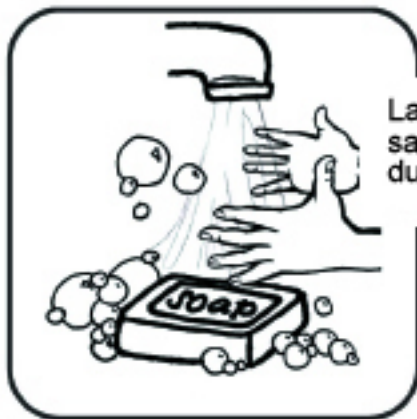


Coloque o seu lenço de papel usado no cesto do lixo.



Limpe as suas mãos

depois de tossir ou de espirrar.



Lave as mãos com sabão e água morna durante 20 segundos

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

