

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.

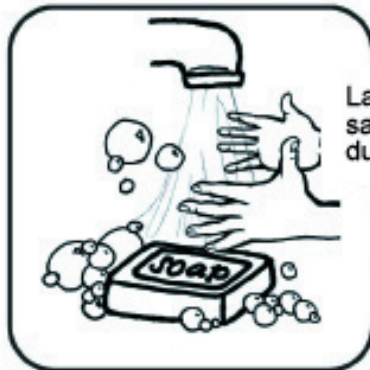


Coloque o seu lenço
de papel usado no
cesto do lixo.



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.

