

# Proteja-se a si e aos outros para prevenir doenças

## Lave as mãos

com sabão e água corrente ou  
com uma solução à base de  
álcool:

- sempre que espirrar ou tossir
- antes e depois de comer
- depois de usar a casa de banho
- quando as suas mãos estiverem visivelmente sujas



Cubra a boca e o nariz com o  
interior do cotovelo ou com  
um lenço de papel sempre  
que espirrar ou tossir.

Deite o lenço num caixote do  
lixo tapado imediatamente  
após o uso.

Procure assistência médica  
em caso de febre ou tosse.

