

# Proteja a si mesmo e sua família

Cubra a boca quando tossir ou espirrar



1

**CUBRA** a boca e o nariz com um lenço quando tossir ou espirrar.

Jogue o lenço usado no **LIXO**.

2



3

Se você não tiver um lenço, procure tossir ou espirrar na manga ou no cotovelo e **NÃO NAS MÃOS**.

**LAVE** as mãos com sabão e água corrente. Seque bem as mãos com papel toalha descartável ou secador de mãos.

4



Previna-se contra germes e cuide de sua saúde