

Ajude a evitar a propagação de doenças respiratórias como o COVID-19

Evite contato próximo com pessoas que estejam doentes



Ao tossir ou espirrar, cubra com um lenço de papel e depois jogue o lenço no lixo



Evite tocar nos seus olhos, nariz e boca



Limpe e desinfete objetos e superfícies que sejam tocados com frequência



Lave as mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos



Fique em casa quando estiver doente. Não saia em público quando estiver doente



Evite multidões e viagens desnecessárias



Se você tiver sintomas de gripe, use uma máscara facial para evitar a infecção de outras pessoas

