

Pare de espalhar micróbios que provocam doenças!

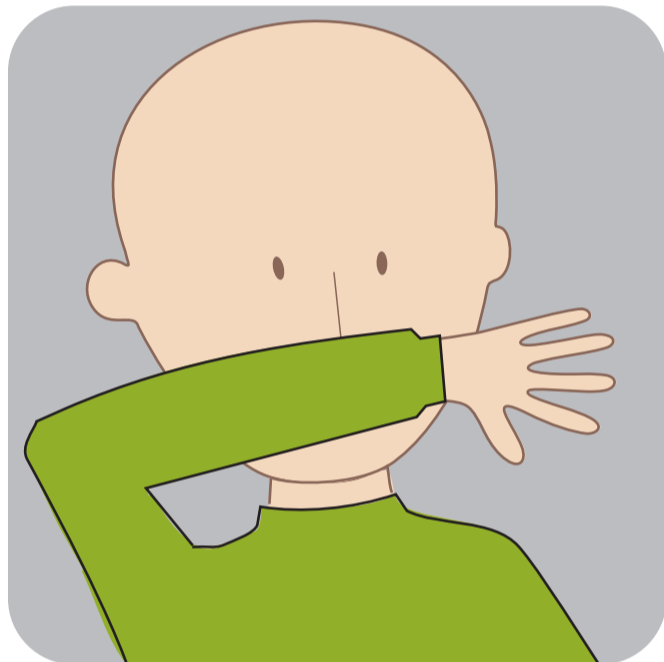
proteja os outros da **TOSSE**



Quando espirrar e tossir cubra a sua boca e nariz com um lenço



Deite o lenço usado no lixo



Tussa e espirre cobrindo a boca e nariz com o braço em vez da mão

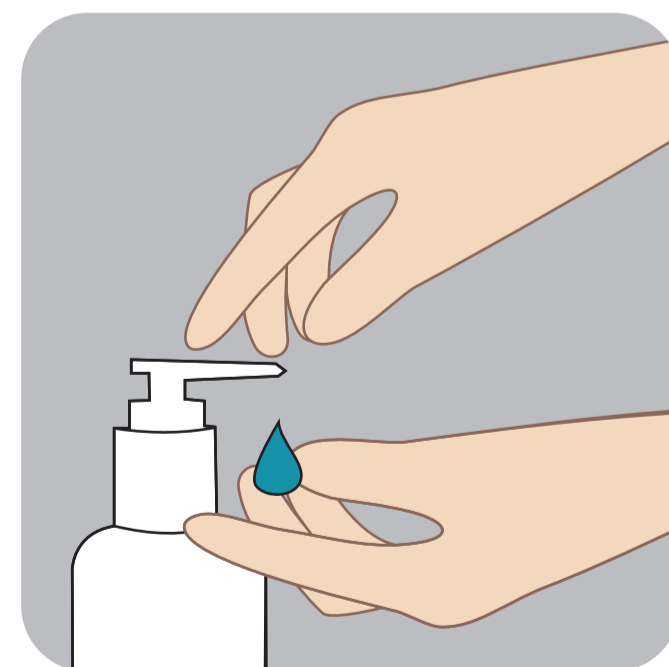
LAVE AS SUAS MÃOS DEPOIS DE TOSSIR E ESPIRRAR



Lave as mãos com sabão e água morna durante 20 segundos

Ou

Limpe-as com solução alcoólica apropriada



em caso de dúvidas consulte www.arsalgarve.min-saude.pt
ou **Linha de Saúde 24 (808 24 24 24)**

