

# Quando tossir proteja-nos

Pela sua saúde, e pela saúde dos outros,  
a Administração Regional de Saúde recomenda:

**Se tiver tosse,  
solicite uma  
máscara**

**Cubra a boca e  
nariz com lenços  
de papel sempre  
que tussa ou  
espirre**

**Se não tiver  
lenços de papel,  
proteja a boca e  
nariz com o  
braço**

**Lave as mãos  
depois de tossir  
ou espirrar**

Elaborado por ARS Centro