



Higiene das Mãos

É a coisa **MAIS** importante que você pode fazer para evitar a propagação da doença.

- **Cubra** o nariz e a boca quando tossir ou espirrar.
- **Use** um lenço de papel e o elimine uma vez utilizado.
- Realizar **sempre** a higiene das mãos após tossir, espirrar ou descartar lenços usados.
- **Mantenha** as mãos longe de sua boca, nariz e olhos.
- **Evite** o contato com os indivíduos em risco ou já visivelmente doentes.
- **Peça** às pessoas para usar um lenço de papel e cobrir o nariz e a boca quando tossir ou espirrar e depois lavar as mãos.
- **Realizar** a higienização das mãos imediatamente se entrar em contato com sangue ou fluidos corporais de outra pessoa.

