



Evita a difusão dos micróbios que te fazem adoecer

Quando tossires:



Cobre a tua boca e nariz com um lenço de papel quando tossires ou espirrares

Coloca o teu lenço de papel usado no lixo



ou então

Tosse ou espirra para a parte de dentro do cotovelo e não para as mãos



Lava as mãos com sabão e água morna durante 20 segundos

Usa um produto à base de álcool para limpar as mãos



Lava as mãos depois de tossir ou espirrar
