

## EVITA ESPALHAR MICRÓBIOS

O que fazer quando  
**Tossir** ou **Espirrar**?



**COBRE A BOCA E O NARIZ** com  
um lenço de papel e depois colo-  
ca-o no lixo;



Se não tiveres lenço: tosse ou  
espirra para o antebraço. Não  
para as mãos;



Podem pedir-te para colocares  
uma máscara para protegeres as  
outras pessoas;



Depois de tossires ou espirrares  
**LAVA AS MÃOS OU DESINFETA-AS**  
com solução à base de álcool.