

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](http://www.arsalgarve.min-saude.pt)  
ou Linha de Saúde 24 (808 24 24 24)

