

CUBRA A SUA TOSSE

CUBRA A SUA BOCA E NARIZ COM UM LENÇO QUANDO TOSSIR OU ESPIRRAR



**NÃO TUSSA PARA AS MÃOS!
EM ALTERNATIVA USE AS MANGAS
PARA AMPARAR O ESPIRRO OU TOSSE**

**PODERÁ TER DE USAR UMA MÁSCARA
PARA A PROTECÇÃO DE TERCEIROS**



**LAVE BEM AS MÃOS DEPOIS DE TOSSIR OU ESPIRRAR!
UTILIZE ÁGUA E SABÃO OU SE PUDER PASSE-AS POR
UM PRODUTO COM ÁLCOOL.**

QUANDO?

- *AO INICIAR E TERMINAR O DIA DE TRABALHO;**
- *ANTES DE COMER OU MANUSEAR ALIMENTOS;**
- *DEPOIS DE IR AO WC.**

COMO?

- *AO MOLHAR AS MÃOS APLIQUE A QUANTIDADE SUFICIENTE DE SABÃO LÍQUIDO SEM ANTISÉPTICO.**
- *FRICCIÓNAR TODAS AS SUPERFÍCIES DAS MÃOS DURANTE 30-60 SEG.**
- *ENXAGUAR COM ÁGUA CORRENTE.**
- *SECAR COM TOALHETE DESCARTÁVEL DE PAPEL.**
- *USAR O TOALHETE PARA FECHAR A TORNEIRA (SE ESTA FOR MANUAL)**

Páre os micróbios.

Proteja-se a si e aos outros