

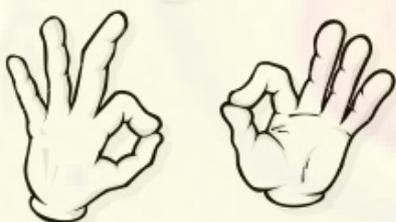
# CUBRA A SUA TOSSE

**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**