

Como Prevenir a Disseminação do Coronavírus, Resfriados, Gripes e Outras Doenças

Dica 1

Mantenha as mãos sempre limpas, lavando-as com água e sabão por pelo menos 20 segundos, ou use um higienizador de mãos à base de álcool.

Dica 2

Não toque no seu rosto até higienizar as mãos.

Dica 3

Se precisar tossir ou espirrar, use um lenço de papel e jogue-o fora imediatamente. Se um lenço não estiver disponível, use o cotovelo para espirrar ou tossir.

Dica 4

Tome uma vacina contra gripe para prevenir a contração de gripe.

Dica 5

Higienize todos os objetos e superfícies que você usa ou toca regularmente, especialmente o seu telefone celular.