

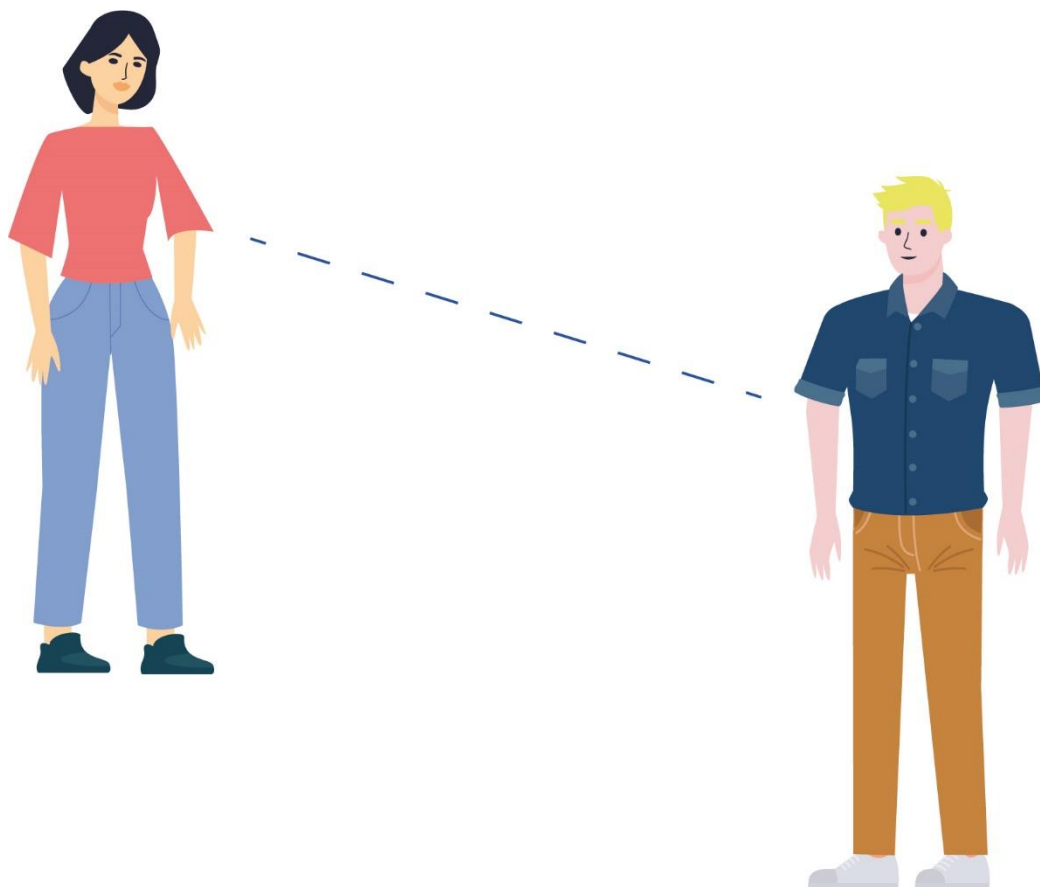
Espirrar



Espirra para o antebraço ou na parte superior da manga

usado num caixote com tampa. Lava as mãos com sabão.

Distanciamento social



Mantém pelo menos um metro de distância dos/as outros/as. Não apertes as mãos, abraços, beijos ou estejas muito perto de outros/as cujo estado de COVID é desconhecido.

Cuspir



Cospe para um lenço descartável e coloca-o num caixote do lixo com tampa. Lava as tuas mãos com sabão.

Tossir



Tosse para o antebraço ou na parte superior da manga.

Lavagem das mãos



Lava com sabão durante 20 segundos. Seca as mãos com uma toalha.

Lavagem das mãos em tempos críticos



Antes da preparação dos alimentos.

Antes de comer.



Depois de espirrar ou assoar o nariz num lenço de papel.



Depois de cuidar de uma pessoa doente.



Depois de usar a casa de banho.

Depois de ir à rua.

