

# Hábitos que previnem a contaminação



## Lenço

na frente da boca e do nariz para proteger os demais contra sua tosse ou espirro. Descarte o lenço após o uso. Lave as mãos.

## Dobre o cotovelo

e o utilize como proteção ao tossir ou espirrar, caso não tenha um lenço.



## Lave bem suas mãos

por completo e com frequência, especialmente quando estiver fora e em contato com outras pessoas.

## Desinfetante para as mãos

com álcool, para ocasiões em que não for possível lavar as mãos, por exemplo, durante viagens.

