

Etiqueta Respiratória

O que fazer

O que não fazer

Proteja-se e proteja aos outros contra germes indesejados!



FAÇA Cubra tosses e espirros com um lenço ou com o cotovelo.



FAÇA Jogue os lenços usados no lixo.



FAÇA Lave as mãos com água e sabão após tossir, espirrar ou tocar o rosto.



FAÇA Fique em casa se não estiver se sentindo bem.



FAÇA Fale com seu profissional de saúde se apresentar sintomas.



NÃO FAÇA Tossir ou espirrar nas mãos ou sem cobrir a boca.



NÃO FAÇA Deixar lenços usados espalhados por aí.



NÃO FAÇA Tocar seus olhos, boca ou nariz com as mãos sujas.



NÃO FAÇA Dividir copos, utensílios ou itens pessoais quando estiver doente.



NÃO FAÇA Ignorar sintomas como tosse, espirros ou dor de garganta.