

## Tapar a boca

Cada vez que tossimos, é aconselhável tapar a boca com um lenço de papel ou com a manga. Depois, deitar o lenço de papel no caixote do lixo fechado e lavar as mãos.



## Lavar as mãos

Depois de ter tossido, ter estado em contacto com uma pessoa doente, e também antes e depois da preparação das refeições, é essencial lavar as mãos para diminuir o risco de contágio.

Para uma boa lavagem das mãos, utilizar o sabão durante 30 segundos sem esquecer de esfregar das unhas, a ponta dos dedos, a palma, o exterior das mãos, as junções dos dedos e os punhos. Secar as mãos com um pano limpo. No exterior de casa, pense em ter uma embalagem de solução hidra-alcoólico, que substituirá o sabão.

## Usar uma máscara

Quando estamos doentes, as máscaras cirúrgicas de uso único vendidas em farmácia constituem uma boa barreira para evitar a difusão de micróbios e de vírus. Pense em mudá-la de 4 em 4 horas e deitá-la no caixote do lixo fechado.



## Manter as distâncias

Para limitar o risco de contágio, evitar apertar as mãos, abraçar e partilhar os bens pessoais como a toalha de banho, os talheres ou os copos. Se possível, no período de infeção, evitar também os locais muito frequentados (centros comerciais, cinemas e transportes públicos)



## Arejar as áreas

Para renovar o ambiente de ar pense em arejar diversas vezes os espaços onde estão as pessoas doentes.

