

# Dois gestos de Protecção

## Cubra a boca quando tossir ou espirrar



- Quando espirrar ou tossir, deve cobrir a boca e o nariz, usando sempre um lenço de papel. Nunca as mãos!
- Os lenços de papel devem ser imediatamente colocados no lixo
- Se suspeitar que está infectado, use sempre uma máscara cirúrgica

## Lave as mãos



- Lave as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir
- Lave frequentemente as mãos com água e sabão/sabonete líquido ou utilize uma solução de base alcoólica

Lembre-se que a lavagem das mãos é a mais eficaz barreira à disseminação de germes que causam doenças respiratórias.



**ecosaúde**  
porque a vida não pára

[www.ecosaude.pt](http://www.ecosaude.pt)