

Pare a difusão dos micróbios que o fazem  
adoecer a si e aos demais!

# Cubrase quando tossir



Cubra a sua boca e  
nariz com um lenço  
de papel quando  
tossir ou espirrar

ou então

tussa ou espirre para  
dentro da manga do  
braço, e não para as  
suas mãos.

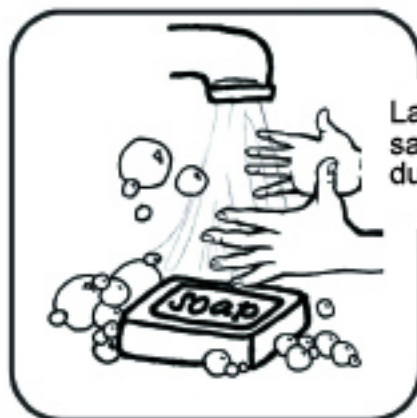


Coloque o seu lenço  
de papel usado no  
cesto do lixo.



## Limpe as suas mãos

depois de tossir ou de espirrar.



Lave as mãos com  
sabão e água morna  
durante 20 segundos

limpe-as com um  
produto de limpeza  
para as mãos à  
base de álcool.



Minnesota Department of Health  
1117 SE University Street  
St. Paul, MN 55114  
612-676-6414 or 1-877-676-6414  
[www.health.state.mn.us](http://www.health.state.mn.us)



Minnesota  
Antibiotic  
Resistance  
Collaborative

**APIC**  
ASSOCIATION FOR PROFESSIONAL INFECTION CONTROL AND  
EPIDEMIOLOGY