



## COMO POSSO ME PROTEGER?



Higienize as mãos com frequência, com **álcool em gel 70%**, ou **lave as mãos com água e sabonete**.



Ao **tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço descartável** ou com a **face interna do antebraço**, e não com as mãos.



**Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não higienizadas**. Ao tocar, lave sempre as mãos com água e sabão.



**Não compartilhe** objetos de uso pessoal como **talheres, toalhas, pratos e copos**.



**Evite aglomerações** e mantenha os ambientes ventilados.

**SIGA AS ORIENTAÇÕES E PREVINA-SE!**

**FONTE:** Ministério da Saúde.

[saude.gov.br](http://saude.gov.br)

