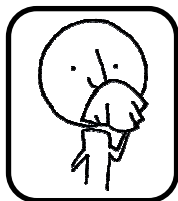


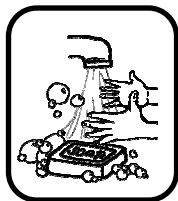
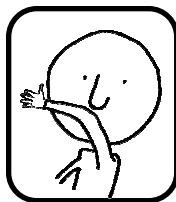
**NÃO ESPALHE MICRÓBIOS QUE
PROVOCAM DOENÇAS
A SI E AOS OUTROS!**

ESTÁ A ESPIRRAR OU A TOSSIR?



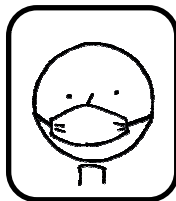
**CUBRA A BOCA E O
NARIZ** com um lenço de
papel. Após utilizar deite-o
no lixo.

Se não tiver lenço: coloque o
seu antebraço (e não a mão)
à frente da boca e nariz.



Depois de tossir ou espirrar
**LAVE AS MÃOS OU
DESINFECTE-AS** com uma
solução à base de álcool.

Em certas situações poderá
ser-lhe pedido para colocar
uma máscara para proteger
os que o rodeiam.

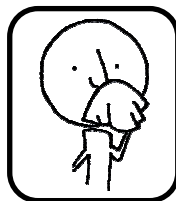


Baseado na campanha "Cover your cough" e com autorização do "Minnesota Department of Health" (EUA). Panfleto realizado no âmbito da Circular Informativa da DGS nº 36/DIR/G de 18/08/06.

Elaborado pela Comissão de Controlo de Infecção da Unidade Local de Saúde de Matosinhos, EPE. Outubro de 2006. www.ulsm.min-saude.pt

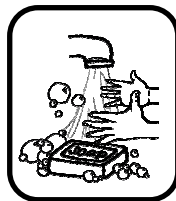
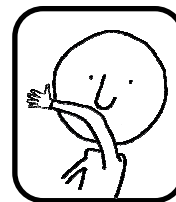
**NÃO ESPALHE MICRÓBIOS QUE
PROVOCAM DOENÇAS
A SI E AOS OUTROS!**

ESTÁ A ESPIRRAR OU A TOSSIR?



**CUBRA A BOCA E O
NARIZ** com um lenço de
papel. Após utilizar deite-o
no lixo.

Se não tiver lenço: coloque o
seu antebraço (e não a mão)
à frente da boca e nariz.



Depois de tossir ou espirrar
**LAVE AS MÃOS OU
DESINFECTE-AS** com uma
solução à base de álcool.

Em certas situações poderá
ser-lhe pedido para colocar
uma máscara para proteger
os que o rodeiam.

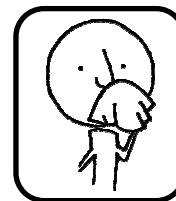


Baseado na campanha "Cover your cough" e com autorização do "Minnesota Department of Health" (EUA). Panfleto realizado no âmbito da Circular Informativa da DGS nº 36/DIR/G de 18/08/06.

Elaborado pela Comissão de Controlo de Infecção da Unidade Local de Saúde de Matosinhos, EPE. Outubro de 2006. Website: www.ulsm.min-saude.pt

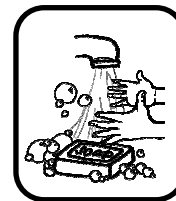
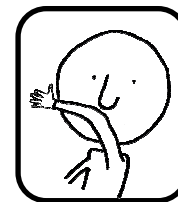
**NÃO ESPALHE MICRÓBIOS QUE
PROVOCAM DOENÇAS
A SI E AOS OUTROS!**

ESTÁ A ESPIRRAR OU A TOSSIR?



**CUBRA A BOCA E O
NARIZ** com um lenço de
papel. Após utilizar deite-o
no lixo.

Se não tiver lenço: coloque o
seu antebraço (e não a mão)
à frente da boca e nariz.



Depois de tossir ou espirrar
**LAVE AS MÃOS OU
DESINFECTE-AS** com uma
solução à base de álcool.

Em certas situações poderá
ser-lhe pedido para colocar
uma máscara para proteger
os que o rodeiam.



Baseado na campanha "Cover your cough" e com autorização do "Minnesota Department of Health" (EUA). Panfleto realizado no âmbito da Circular Informativa da DGS nº 36/DIR/G de 18/08/06.

Elaborado pela Comissão de Controlo de Infecção da Unidade Local de Saúde de Matosinhos, EPE. Outubro de 2006. Website: www.ulsm.min-saude.pt