



## 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](https://saude.gov.br)

