

# Vou espirrar! O que devo fazer?

## Com lenço de papel



- Não espirres até teres o lenço pronto a usar
- Espirra ou tosse sempre para um lenço, deita-o fora imediatamente e lava bem as mãos

## Sem lenço de papel



- Espirra ou tosse para a parte interna do teu cotovelo



Não cubras o teu nariz ou boca com as mãos:  
caso contrário as tuas mãos  
vão tornar-se numa arma biológica



Espirrar ou tossir  
desprotegidamente é mau  
(já sabes isso)