

# Preciso espirrar, o que devo fazer?

## Com lenço de papel



- Não espirres até que o lenço esteja pronto para ser usado
- Espirre ou tussa no lenço, jogue-o imediatamente fora e lava bem as mãos

## Sem lenço de papel



- Espirre ou tussa no lado interno do seu cotovelo



Não cubra o nariz ou boca com as mãos: caso contrário suas mãos se tornarão em uma arma biológica



Espirrar e tossir sem cobrir seu rosto é ruim (mas você já sabia disso)

*Recomendado por Centers for Disease Control and Prevention, US*

Fonte **meduza** <http://tiny.cc/sneeze-pt-br>