

# 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

## Sen 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)