

Não deixe que os germes se espalhem

Ajude a evitar a disseminação de doenças respiratórias como a gripe e a COVID-19:



Lave as mãos frequentemente com água morna e sabão ou use um álcool gel higienizador para mãos.



Evite tocar seus olhos, nariz e boca.



Limpe os objetos que você toca frequentemente (como maçanetas e balcões) com sprays para limpeza caseira ou lenços umedecidos desinfetantes.



Cubra sua boca quando tossir ou espirrar, usando um lenço de papel ou a parte de dentro de seu cotovelo, não as mãos.



Fique em casa se estiver doente e evite contato próximo com outras pessoas.



Pense com antecedência sobre como vai cuidar de si mesmo e das pessoas que você ama.

Acesse [mass.gov/KnowPlanPrepare](https://www.mass.gov/KnowPlanPrepare) para ver outras dicas de como preparar-se.