

## **PREVENIR A TRANSMISSÃO DA INFECÇÃO**

- **Lavar as mãos com frequência com água e sabão durante pelo menos 20 segundos. Se não tiver água e sabão disponível, pode usar solução à base de álcool, com pelo menos 60% álcool.**
- **Evitar tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos.**
- **Evitar contacto próximo com pessoas doentes.**
- **Se se sentir doente, fique em casa, não vá para a escola, trabalho ou viajar.**
- **Tape a boca e nariz quando espirra ou tosse com um lenço e de seguida coloque-o no lixo. Se não for possível, tape a boca com a prega do cotovelo.**