

Cobertura da boca ao tossir



1. Cubra a boca e o nariz quando tossir, espirrar ou se assoar.



2. Coloque os lenços de papel no lixo.



3. Se não tiver um lenço de papel, tussa ou espire para a parte superior da manga, não para as mãos.



4. Lave as mãos com água e sabão ou com desinfetante para as mãos à base de álcool (que contenha o mínimo de 60% de álcool).

Interrompa a propagação dos micróbios

Cubra sempre a boca ao tossir

- Ao cobrir a boca ou o nariz pode estar a interromper a propagação dos micróbios.
- Se não tiver lenços de papel, tussa ou espire para a parte superior da manga.
- Mantenha-se afastado (mais de um metro/três pés) de pessoas que estão a tossir ou a espirrar.

Interrompa a propagação dos micróbios: Cubra sempre a boca ao tossir

Por que motivo deverei cobrir a boca e o nariz com um lenço quando tusso ou espirro?

Os micróbios da gripe, os vírus da constipação e até a tosse convulsa são transmitidos através da tosse e do espirro. Quando se tosse ou espirra para as mãos, estas transportam e propagam os micróbios. Quando se toca em alguém ou em algum objecto – o puxador de uma porta, os varões de apoio no metro, o telefone ou o teclado de um computador – com as mãos sujas está-se a propagar os vírus. As pessoas que ficam com tais micróbios nas mãos poderão adoecer se não lavarem as mãos antes de tocarem nos olhos, no nariz ou na boca.

Como poderei interromper a propagação dos vírus se estou doente?

Para interromper a propagação dos vírus:

- Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel sempre que tossir ou espirrar.
- Coloque no lixo os lenços de papel usados. Lave as mãos com sabão e água morna ou com um desinfectante para as mãos à base de álcool.
- Se não tiver um lenço de papel, tussa ou espirre para a parte superior do braço e nunca para as mãos.
- Mantenha-se afastado das pessoas (mais de um metro / três pés).
- Se estiver doente, fique em casa.
- Não partilhe utensílios de cozinha (p. ex.: tigelas ou palhas), escovas de dentes e toalhas.

Como poderei permanecer saudável?

- Mantenha as mãos limpas. Lave-as com sabão e água morna. Quando as mãos não estiverem visivelmente sujas, pode utilizar um desinfectante para as mãos à base de álcool (com uma percentagem mínima de 60%).
- Não toque nos olhos, nariz e boca. Os micróbios espalham-se frequentemente quando se toca em algo que esteja contaminado e, em seguida, se se for tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos por lavar.
- Mantenha-se afastado (mais de um metro / três pés) das pessoas que tosse ou espirram.
- Apanhe anualmente a vacina contra a gripe.
- Exerça bons hábitos de saúde – comer alimentos saudáveis, praticar exercício físico com regularidade e descansar bastante.

Onde poderei obter mais informação?

Contacte o serviço *Toronto Health Connection* pelo telefone 416-338-7600 (linha para deficientes auditivos (TTY): 416-392-0658) ou consulte o nosso sítio Web em www.toronto.ca/health.