IMPEÇA A PROPAGAÇÃO DE GERMES

Use camadas de proteção

1



Mantenha as mãos limpas

2



Cubra a boca quando tossir ou espirrar e mantenha a distância das outras pessoas

3



Fique em casa quando estiver doente

4



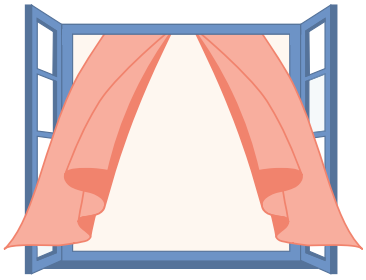
Considere usar uma máscara

5



Limpe e desinfete as superfícies

6



Escolha espaços bem ventilados

IMPEÇA A PROPAGAÇÃO DE GERMES

Use camadas de proteção

Mantenha as mãos limpas

- As mãos podem transportar e propagar germes.
- Tossir e espirrar para as mãos pode propagar germes.
- Os germes podem entrar no seu organismo se tocar nos olhos, no nariz ou na boca com as mãos sujas.
- Lave as mãos com água e sabão ou utilize um desinfetante para as mãos à base de álcool (mínimo de 70–90%).
- Manter as mãos limpas ajuda a impedir a propagação de germes.

Cubra a boca quando tossir ou espirrar e mantenha a distância das outras pessoas

- Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel quando tossir, espirrar ou assoar o nariz.
- Se não tiver um lenço de papel, tussa ou espirre na parte superior da manga ou no cotovelo, e não nas mãos.
- Lave as mãos com água e sabão ou utilize um desinfetante para as mãos à base de álcool (mínimo de 70–90%).
- Deite os lenços de papel usados no lixo.
- Mantenha a distância (mais de 2 metros/6 pés) das pessoas se tiver de tossir ou espirrar.

Fique em casa quando estiver doente

- Fique em casa quando estiver doente, para ajudar a impedir a propagação de germes.
- Volte ao trabalho ou à escola quando se sentir melhor e já não tiver febre.

Considere usar uma máscara

- Use uma máscara se estiver doente ou na presença de alguém que esteja doente.
- Use máscara nos locais onde tal seja obrigatório, como hospitais, lares de idosos, locais de trabalho ou estabelecimentos comerciais de acordo com as respetivas regras de utilização de máscara.
- Considere usar uma máscara em locais fechados com muita gente e pouca ventilação.

Escolha espaços bem ventilados

- Os germes propagam-se mais facilmente quando as pessoas se encontram em espaços fechados e abarrotados.
- Melhore a circulação de ar no interior utilizando ventiladores e abrindo janelas, e mantenha-se em locais bem ventilados, sempre que possível.

Limpe e desinfete superfícies de contacto frequente

- Limpe os objetos que toca com frequência, como maçanetas das portas, telemóveis, comandos remotos e interruptores de luz para ajudar a impedir a propagação de germes.

Onde posso obter mais informações?

Ligue para a Toronto Health Connection: 416-338-7600; TDD: 416-392-0658;
ou visite o nosso site, em **www.toronto.ca/health**