



TAPA A BOCA E O NARIZ



LIMPA AS MÃOS

## **Tapa a boca e o nariz quando tossires ou espirrares. Limpa as mãos.**

Acaba com os micróbios na escola — e em casa. Tapa a boca e o nariz quando tossires ou espirrares. Usa um lenço de papel e depois deita-o fora.

Limpa muito as mãos:

- Depois de tossir ou espirrar
- Depois de utilizar a casa-de-banho
- Antes de comer
- Antes de tocar nos olhos, na boca ou no nariz

A melhor opção é lavar as mãos com água e sabão. Lava-as durante o tempo suficiente para cantares a canção "Parabéns a você" duas vezes. Em alternativa, usa géis ou toalhetes com álcool. O álcool mata os micróbios!

Acaba de vez com os micróbios, gripes e constipações.

[www.cdc.gov/germstopper](http://www.cdc.gov/germstopper)

