

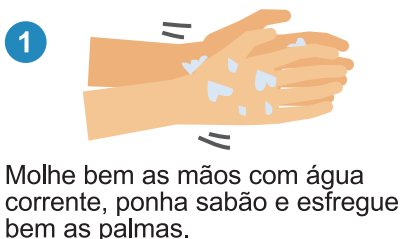


# COLABORE COM AS MEDIDAS CONTRA DOENÇAS INFECCIOSAS.

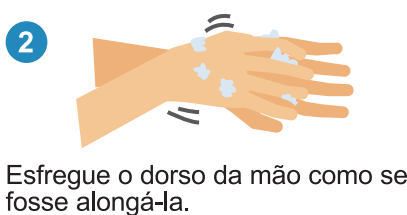
O princípio básico das medidas contra o novo coronavírus entre outras doenças infecciosas consiste na “lavagem das mãos” e “etiqueta da tosse inclusive uso de máscaras”.

## 1. LAVAGEM DAS MÃOS

### FORMA CORRETA DE LAVAR AS MÃOS



1 Molhe bem as mãos com água corrente, ponha sabão e esfregue bem as palmas.



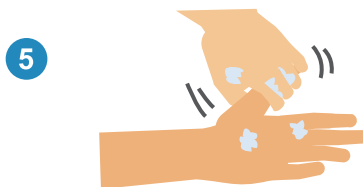
2 Esfregue o dorso da mão como se fosse alongá-la.



3 Esfregue bem entre a extremidade dos dedos e as unhas.



4 Lave entre os dedos.



5 Lave o polegar com a palma da outra mão como se fosse torcê-lo.



6 Não esqueça de lavar o pulso.

### Antes de lavar as mãos:

- Mantenha suas unhas curtas.
- Retire seu relógio de pulso e anéis.

Depois de lavar com sabão, remova-o com água corrente, retire a umidade com toalha limpa ou de papel e seque as mãos.

## 2. ETIQUETA DA TOSSE

### AS TRÊS ETIQUETAS DA TOSSE:



Tossir ou espirrar sem fazer nada.

Cobrir a tosse ou espirro com a mão.



Use máscara (cubra a boca e nariz)

Cubra a boca e nariz com lenço ou lenço de papel.

Cubra a boca e nariz com a manga.

### USO CORRETO DA MÁSCARA:



1 Cubra inteiramente o nariz e a boca.

2 Passe a alça de elástico pela orelha.

3 Cubra até o nariz e ajuste para que não haja frestas.

- Pratique em locais com aglomeração como trem, local de trabalho, escola, etc.



COVID-19 MHLW Busca

