

# **Protect yourself against diseases of respiratory transmission**

13/11/2020

Wash your hands with soap and water before meals, touching your eyes, mouth and nose and after coughing, sneezing, or using the toilet.

On coughing or sneezing, cover your nose and mouth with a handkerchief, preferably disposable. If you do not have any, try not to sneeze on your hands. It is recommended to sneeze on your forearm, close to the elbow.

Sick individuals should rest, consume a balanced diet, increase the intake of liquids and avoid agglomerations and closed places.

Avoid close contact with sick people.

Do not share personal effects, like cutlery, plates, cups or bottles.

Keep the environments ventilated.

Always be aware when there are respiratory symptoms of greater severity and you should seek medical advice immediately.


# Hábitos saudáveis previnem a gripe e outras doenças

Lave frequentemente as mãos com água e sabão . Na falta de água corrente, higienize as mãos com álcool gel 70°.

Lave as mãos depois de tossir ou espirrar, usar o banheiro, tocar objetos de uso coletivo, como trincos, corrimãos, etc.

Abra as janelas e deixe o ar entrar em casa, no trabalho, na escola, nos ônibus, etc.





*Lave as mãos...  
antes de preparar  
alimentos, comer,  
tocar olhos,  
nariz e boca.*

*Quando tossir ou espirrar, cubra a boca  
e o nariz com um lenço descartável ou  
com o braço. Não compartilhe objetos  
de uso pessoal como copos, talheres  
e toalhas.*

*Proteja sua Saúde: adote uma rotina preventiva  
e em caso de sintomas da gripe procure  
atendimento médico.*

**Mais informações:  
[www.saude.pr.gov.br](http://www.saude.pr.gov.br) 0800 643 8484**

