

# PREVINA-SE!

## Contra o NOVO CORONAVÍRUS e outras doenças respiratórias

### Maneiras corretas de espirrar



Lavar as mãos  
pelo menos  
5 vezes por dia,  
esfregando-as por  
pelo menos  
20 segundos



Depositar os  
lenços descartáveis  
em lixeiras apropriadas



Evitar o compartilhamento  
de objetos de uso pessoal



Use o álcool em gel  
com frequência



### Evite aglomerações



Mantenha os  
ambientes  
bem ventilados

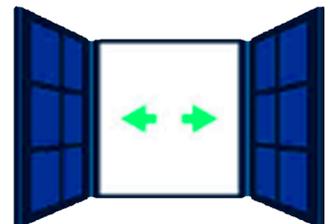


Imagem: freepik

Leia mais  
escaneando o QR CODE



Impressão: Gráfica TJES