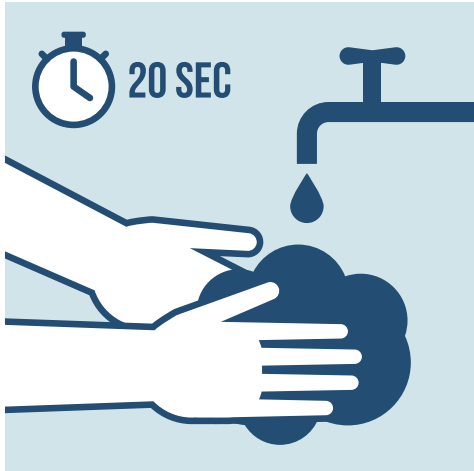


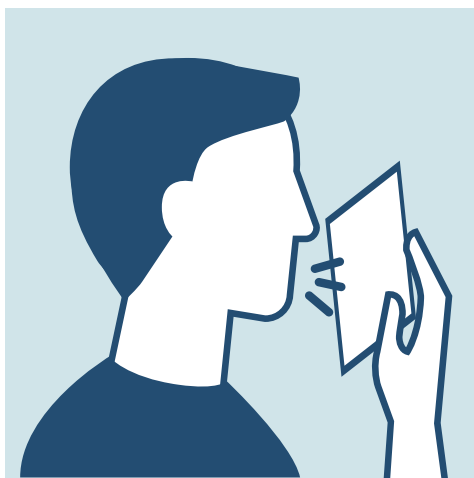
# Siga estas etapas fáceis para ajudar a prevenir a propagação de infecções



◀ Lave as mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos.



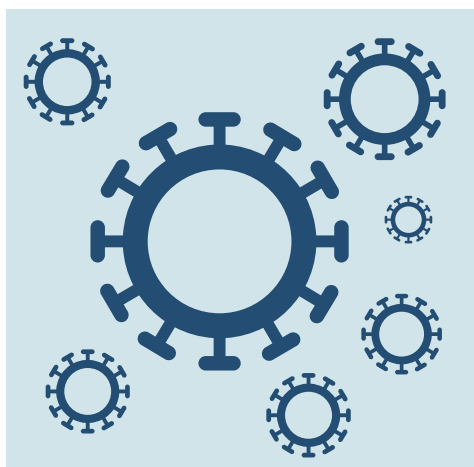
◀ Ficar em casa quando estiver doente.



◀ Cobrindo sua tosse ou espirro.



◀ Limpar e desinfetar objetos e superfícies frequentemente tocados.



O COVID-19 e a gripe se espalham quando uma pessoa infectada tosse ou espirra. Evite a propagação dessas e de outras doenças respiratórias lavando as mãos, cobrindo a tosse ou espirro, fique em casa quando estiver doente e limpe objetos e superfícies frequentemente tocados.