

**Previna-se.
Informe-se!**

Como evitar a
disseminação
de doenças
infecciosas
respiratórias

Recomendações
de profissionais
da saúde



1 	Não frequente reuniões públicas, de trabalho, científicas, cultos religiosos, clubes, shoppings caso esteja com febre ou sintomas respiratórios como tosse, coriza e espirros. Fique em casa.
2 	Só compareça ao Pronto-Socorro em caso de real necessidade. Tosse, coriza, espirros, sem febre ou falta de ar NÃO é indicação de procurar atendimento médico.
3 	Evite aglomerações e mantenha os ambientes ventilados.
4 	Lave as mãos com frequência , com água e sabão ou álcool em gel.
5 	Ao tossir e espirrar cubra a boca e o nariz com lenço descartável ou com o cotovelo, e não com as mãos. Lave as mãos imediatamente.
6 	Evite tocar olhos, nariz e boca.
7 	Não compartilhe objetos de uso pessoal , como talheres, toalhas, pratos, copos, celulares etc.