



# Etiqueta Respiratória CORONAVÍRUS

- 1. Cobrir nariz e boca** com lenço de papel ou com o antebraço, nunca com as mãos, ao tossir ou espirrar descartar adequadamente o lenço utilizado;
- 2. Evitar tocar olhos, nariz e boca** com as mãos não lavadas, se tocar, sempre higienize as mãos como já indicado;
- 3. Manter uma distância mínima** de cerca de 1 metro de qualquer pessoa tossindo ou espirrando;
- 4. Evitar abraços, beijos e apertos de mãos.**  
Adote um comportamento amigável sem contato físico;
- 5. Higienizar com frequência** os brinquedos das crianças e aparelho celular;
- 6. Não compartilhar objetos de uso pessoal**, como talheres, toalhas, pratos e copos;
- 7. Evitar aglomerações** e manter os ambientes limpos e bem ventilados;
- 8. Sempre que estiver em espaços de uso coletivo, é obrigatório o uso de máscaras;**
- 9. Lavar as mãos com frequência** usando água e sabão;
- 10.** Vale lembrar que o **uso do álcool em gel** (com concentração de álcool a 70%) é uma boa indicação para a limpeza das mãos.