

# AJUDE A IMPEDIR A DISSEMINAÇÃO

## DAS DOENÇAS RESPIRATÓRIAS



BOSTON  
PUBLIC  
HEALTH  
COMMISSION



As formas de prevenir as doenças respiratórias são parecidas. Para ajudar a prevenir infecções:

**FIQUE EM DIA COM AS  
VACINAS DA GRIPE E DA  
COVID-19.**



**SE ESTIVER DOENTE, FIQUE  
EM CASA.**

**FALE COM O  
PROFISSIONAL  
DE SAÚDE QUE  
ATENDE VOCÊ E  
SAIBA QUAIS  
SÃO AS OPÇÕES  
DE  
TRATAMENTO.**



**LAVE AS MÃOS  
ADEQUADAMENTE.**

**LAVE AS MÃOS  
FREQUENTEMENTE  
COM ÁGUA E  
SABÃO, POR PELO  
MENOS 20  
SEGUNDOS.**



**LIMPE E DESINFETE AS  
SUPERFÍCIES COM  
FREQUÊNCIA.**



**CUBRA O SEU  
NARIZ E  
BOCA.**

**USE UM LENÇO AO TOSSIR  
OU ESPIRRAR.**



**UTILIZE UMA MÁSCARA  
ADEQUADA EM LUGARES  
FECHADOS ONDE HÁ  
AGLOMERAÇÕES DE PESSOAS.**

