

# PREVINA-SE CONTRA A COVID-19, GRIPE E RESFRIADOS



Vacine-se contra a gripe e Covid-19



Utilize máscara



Lave as mãos regularmente com água e sabão ou higienize com álcool gel 70%



Sempre que possível, mantenha o distanciamento mínimo de 1,5m entre pessoas



Não compartilhe objetos de uso pessoal, como canetas, talheres, pratos, copos ou garrafas



Aumente a ingestão de água



Mantenha o ambiente limpo, bem ventilado e úmido



Evite tocar no nariz, boca e olhos



Agasalhe-se de forma adequada para evitar mudanças bruscas de temperatura