

# Pare a propagação de germes

Ajude a prevenir a propagação de doenças respiratórias como a COVID-19.



Fique a pelo menos 2 metros (cerca de 2 braços) de outras pessoas.



Cubra a boca e o nariz com um lenço quando tosse ou espirra, em seguida, deite o lenço no lixo e lave as mãos.



Quando estiver em público, utilize um pano a cobrir o nariz e a boca.



Não toque nos olhos, nariz e boca.



Limpe e desinfete objetos e superfícies em que toca frequentemente.



Quando estiver doente, fique em casa, exceto para obter cuidados médicos.



Lave as mãos frequentemente com sabão e água durante, pelo menos, 20 segundos.



[cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)