

# Não deixe que os germes se espalhem

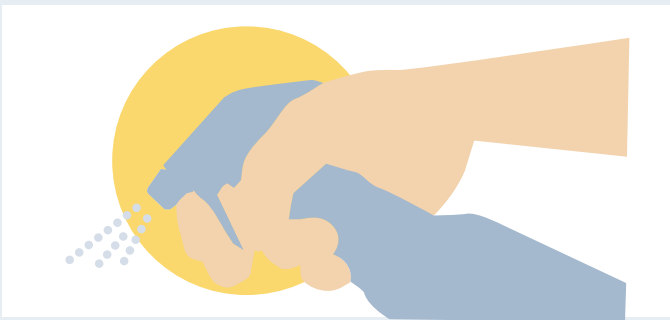
## Ajude a evitar a disseminação de doenças respiratórias como a gripe e a COVID-19:



**Lave as mãos frequentemente** com água morna e sabão ou use um álcool gel higienizador para mãos.



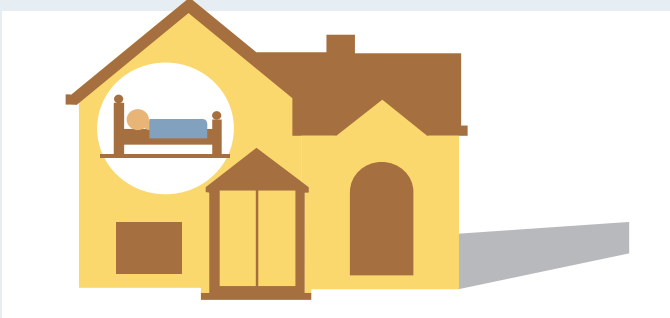
**Evite tocar** seus olhos, nariz e boca.



**Limpe os objetos que você toca frequentemente** (como maçanetas e balcões) com sprays para limpeza caseira ou lenços umedecidos desinfetantes.



**Cubra sua boca** quando tossir ou espirrar, usando um lenço de papel ou a parte de dentro de seu cotovelo, não as mãos.



**Fique em casa se estiver doente** e evite contato próximo com outras pessoas.



**Pense com antecedência** sobre como vai cuidar de si mesmo e das pessoas que você ama.

Acesse [mass.gov/KnowPlanPrepare](https://www.mass.gov/KnowPlanPrepare) para ver outras dicas de como preparar-se.