

**Ajude**



# a deter o contágio



## Lave bem as mãos

por pelo menos 20 segundos com água e sabão, ou use solução a base de álcool.



## Cubra nariz e boca

quando tossir ou espirrar. Use um lenço ou braço na altura do cotovelo. Coloque os lenços no lixo.



## Evite contato próximo

com qualquer pessoa que tenha sintomas de gripe.



**Fique em casa** se estiver doente.

**Portuguese**

[health.nsw.gov.au/coronavirus](https://health.nsw.gov.au/coronavirus)