

LAVE AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO POR PELO MENOS 20 SEGUNDOS, ESPECIALMENTE:



- depois de **ir ao banheiro**
- **antes de tocar** em comida, comer ou alimentar uma criança
- depois de **tossir e espirrar**
- depois de **jogar ou fazer coisas fora**



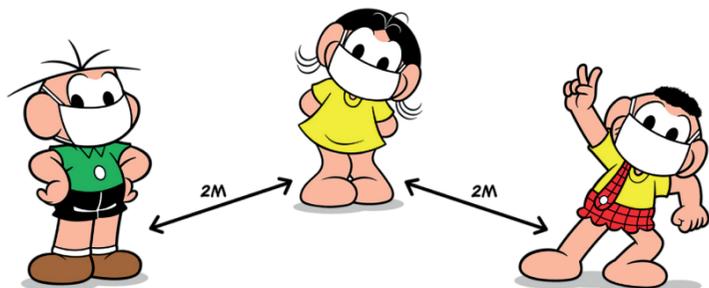
Quando espirrar ou tossir, **cubra o rosto com o cotovelo dobrado** ou **cubra o nariz e a boca com um lenço de papel** e jogue-o fora em uma lixeira fechada.



Informe a sua família ou alguém que cuida de você **se não se sentir bem**, tiver febre, tossir ou sentir dificuldade em respirar.



Tente não tocar seu rosto, nariz, boca **se você não lavou as mãos** antes.



Não toque nos outros **quando estiver cumprimentando**. Você pode usar gestos como acenar, curvar-se, um namaste ou a mão no coração. **Mantenha-se afastado de pessoas** de fora da sua família (pelo menos 2 metros), se puder.

Em uma situação como essa, **é normal sentir-se triste, preocupado, confuso, assustado ou com raiva**. Saiba que **você não está sozinho** e converse com alguém em quem confia, como seus pais ou professores, para que você possa ajudar a manter você e sua escola seguros e saudáveis. **Faça perguntas, eduque-se e obtenha informações de fontes confiáveis**.

Apoio:



Realização:



Parceria Técnica:

