Preserve a sua saúde e a dos outros

Ajude a impedir a propagação de doenças como gripe, covid-19 e VSR:

VACINE-SE	Atualize as vacinas para vírus como gripe, covid-19 e VSR para ajudar a prevenir doenças graves.
LAVE SUAS MÃOS	Lave as mãos frequentemente com sabão e água morna, ou use desinfetante para as mãos com, no mínimo, álcool 60%.
CUBRA TOSSES E ESPIRROS	Cubra a boca quando tossir ou espirrar. Use um lenço de papel ou o cotovelo interno, não as mãos.
USE MÁSCARA SE PRECISAR	Use máscara em ambientes fechados e em locais lotados se estiver doente ou se você ou alguém em sua casa tiver maior risco de doença grave.
FAÇA O TESTE	Faça o teste se tiver sintomas. Os testes para gripe e covid-19 estão disponíveis em farmácias e postos de saúde da sua comunidade.
FAÇA O TRATAMENTO	Se o resultado do seu teste der positivo para um vírus, fale com seu médico imediatamente sobre as opções de tratamento.
FIQUE EM CASA	Fique em casa enquanto estiver doente. Ficar em casa ajuda a evitar a propagação da doença.

SAIBA MAIS EM
mass.gov/StopTheSpread

COMMONWEALTH OF MASSACHUSETTS
DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

CV30-PO Brazilian Portuguese Oct 2023