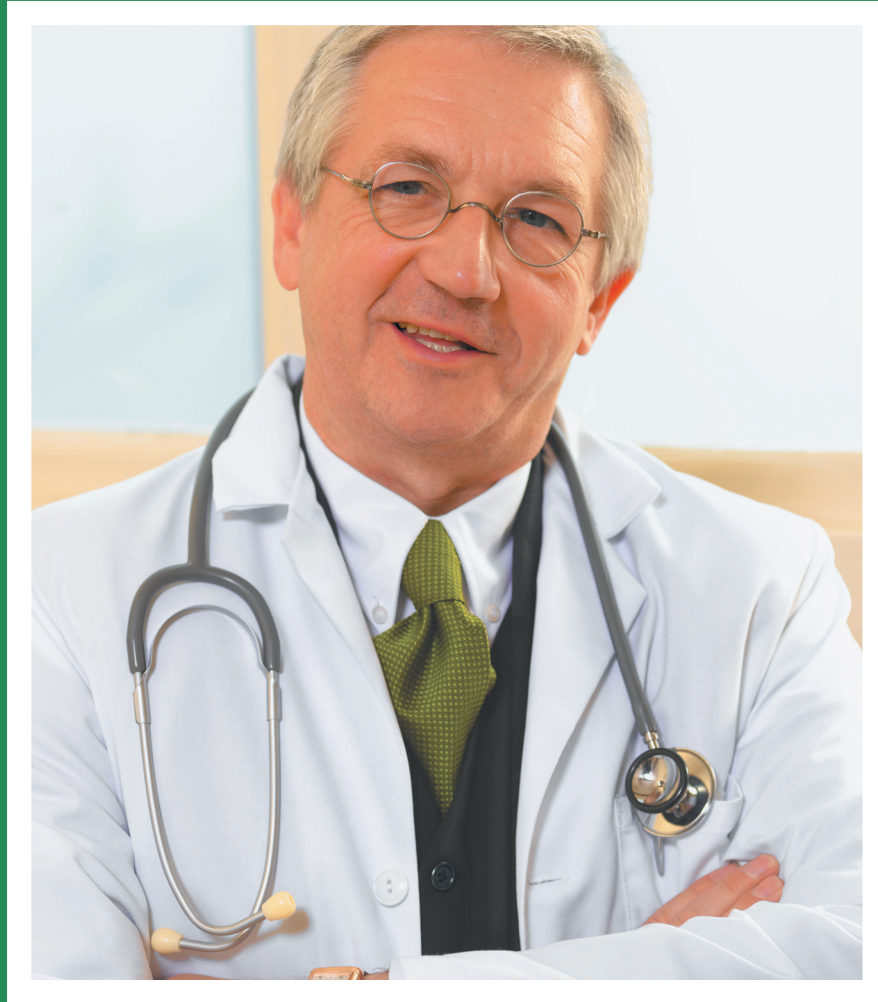


**“Certifique-se de que lava as mãos.  
E pergunte se eu também lavei as minhas.”**



Quando se trata de combater uma infecção, um dos primeiros tratamentos preventivos do mundo continua a ser um dos melhores. Para combater a disseminação de uma constipação comum, garganta inflamada ou gripe, não existe nada melhor do que água e sabão.

**Lave frequentemente as mãos com água e sabão**—especialmente antes de preparar uma refeição ou de comer, depois de utilizar a casa de banho, de despejar o lixo ou de mudar uma fralda.

**Se tossir ou espirrar**, cubra a boca e o nariz com um lenço de papel, ou utilize mesmo a dobra do braço, para evitar espalhar aos outros os seus germes. Em seguida, lave as mãos.

THE PARTNERSHIP FOR  
**HEALTHCARE EXCELLENCE**

Para mais sugestões, visite [www.partnershipforhealthcare.org](http://www.partnershipforhealthcare.org)