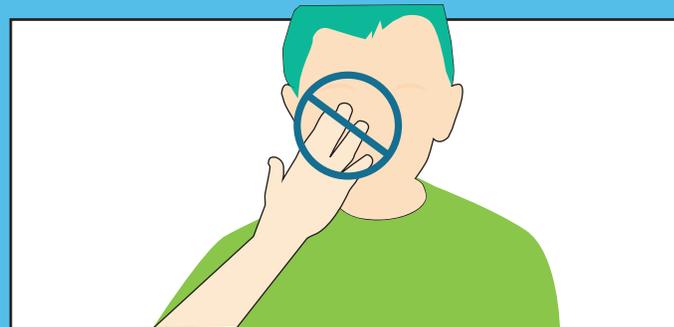


Não deixe que os germes se espalhem

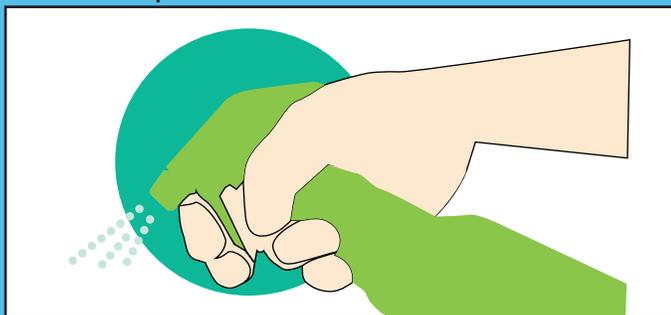
Ajude a evitar a disseminação de doenças respiratórias como a gripe e a COVID-19:



Lave as mãos frequentemente com água morna e sabão (pelo menos 20 segundos) 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 NJ211.org para ver outras dicas de como preparar-se.



Mais informações:
www.BelieveInAHealthyNewark.org



Ligue 2-1-1 ou
1 (800) 962-1253



Envie NJCOVID a
898-211



Acesse 211.org ou
COVID19.NJ.gov ou
NJ.gov/Health