

Quan tussis o esternudis cobreix-te la boca i el nas amb un mocador de paper.

/ Cuando tosas o estornudes, tápate la boca y la nariz con un pañuelo de papel.



Es servir mocadors de paper per netejar-te el nas.

Llença'ls al cubell de les escombraries o a la paperera. /

Utiliza pañuelos de papel para limpiarte la nariz.

Tíralos al cubo de la basura o a la papelera.



Atenció a la teva

Atención
a tu

TOS



Moltes malalties que afecten les vies respiratòries es contagien per la tos i els esternuts.

Muchas enfermedades que afectan a las vías respiratorias se contagian por la tos y los estornudos.

Neteja't les mans després de tossir o esternudar amb aigua i sabó o amb un preparat a base d'alcohol. No et toquis els ulls ni el nas amb les mans brutes. /
Límpiate las manos después de toser o estornudar con agua y jabón o con un preparado a base de alcohol. No te toques los ojos ni la nariz con las manos sucias.



Si et faciliten una mascareta, posa-te-la. Evitaràs que altres persones es contagiïn. / Si te facilitan una mascarilla, pónetela. Evitaràs que otras personas se contagien.

Recorda: la teva col·laboració ens ajuda a tots a controlar les malalties que es transmeten per la tos i l'esternut.
Recuerda: tu colaboración nos ayuda a todos a controlar las enfermedades que se transmiten por la tos y el estornudo.