# Questionário: Higiene Respiratória

Por favor, marca todas as respostas que consideres adequadas

Como podes transmitir microrganismos aos outros? (3 pontos)

- Pelo toque
- A dormir
- Ao espirrar
- Ao tossir

Após espirrarmos para as nossas mãos, devemos: (2 pontos)

- Lavar as mãos
- Secar as mãos nas roupas
- Tomar antibióticos
- Não é necessária nenhuma das anteriores

Se não tiveres lenço de papel, a melhor opção é espirrar: (1 ponto)

- Para as tuas mãos
- Para a manga
- Para um espaço vazio
- Para a tua secretária

A melhor forma de evitar a propagação de micróbios é: (2 pontos)

- Usar a mão para cobrir o espirro
- Usar um lenço de papel para cobrir o espirro
- Usar a manga se você tiver um lenço de papel
- Beber bastantes líquidos

O que deves fazer a um lenço após espirrar nele? (1 ponto)

- Coloca-o no bolso para usar na próxima vez
- Coloca-o diretamente no lixo
- Coloca-o na manga para usar na próxima vez
- Qualquer uma das anteriores

O que pode acontecer se não lavarmos as mãos após espirrar nas mesmas? (1 ponto)

- Nada
- Transmitir micróbios nocivos a outras pessoas
- Ajudar a proteger os nossos micróbios