

10 EASY TIPS FOR A HEALTHIER LIFE

10 CONSELHOS CLAROS COMO A ÁGUA PARA FICAR SAUDÁVEIS



**10** CONSEILS  
SIMPLES  
pour être en bonne santé

Canal   
Voluntarios

Canal   
de Isabel II gestión

10 CONSEILS  
SIMPLES  
pour être en bonne santé

10 EASY TIPS FOR A HEALTHIER LIFE  
10 CONSELHOS CLAROS COMO A ÁGUA PARA FICAR SAUDÁVEIS

Canal  
Voluntarios

Canal  
de Isabel II  
gestión

Nettoyez tous les récipients  
avant de les remplir  
de l'eau.

Wash all containers before  
filling them with water.

Limpar os recipientas antes  
de colocar a água.



10 CONSEILS  
SIMPLES  
pour être en bonne santé

10 EASY TIPS FOR A HEALTHIER LIFE  
10 CONSELHOS CLAROS COMO A ÁGUA PARA FICAR SAUDÁVEIS

Canal  
Voluntarios

Canal  
de Isabel II  
gestión

Protégez les  
sources d'eau.

Protect drinking fountains.

Protege as fontes de água.



10 CONSEILS  
SIMPLES  
pour être en bonne santé

10 EASY TIPS FOR A HEALTHIER LIFE  
10 CONSELHOS CLAROS COMO A ÁGUA PARA FICAR SAUDÁVEIS

Canal  
Voluntarios

Canal  
de Isabel II  
gestión

Ne consommez que  
de l'eau qui a été bouillie,  
chlorée ou purifiée.

Drink only water that has been  
boiled, chlorinated or purified.

Consome somente água fervida,  
clorada ou purificada.



10 CONSEILS  
SIMPLES  
pour être en bonne santé

10 EASY TIPS FOR A HEALTHIER LIFE  
10 CONSELHOS CLAROS COMO A ÁGUA PARA FICAR SAUDÁVEIS

Canal  
Voluntarios

Canal  
de Isabel II  
gestión

Couvrez les récipients  
contenant de l'eau.

Cover containers  
containing water.

Tapar os recipientes  
que contem água.



10 CONSEILS  
SIMPLES  
pour être en bonne santé

10 EASY TIPS FOR A HEALTHIER LIFE  
10 CONSELHOS CLAROS COMO A ÁGUA PARA FICAR SAUDÁVEIS

Canal  
Voluntarios

Canal  
de Isabel II  
gestión

Lavez-vous les mains  
avec de l'eau et du savon  
et jusqu'aux coudes.

Wash your hands with water and soap  
and up to your elbows.

Lavar as mãos com água e sabão  
até seus cotovelos.



10 CONSEILS  
SIMPLES  
pour être en bonne santé

10 EASY TIPS FOR A HEALTHIER LIFE  
10 CONSELHOS CLAROS COMO A ÁGUA PARA FICAR SAUDÁVEIS

Canal  
Voluntarios

Canal  
de Isabel II  
gestión

Lavez votre visage entier  
avec de l'eau et du savon,  
les yeux compris.

Wash your entire face with water  
and soap, including your eyes.

Lavar toda a cara com água  
e sabão, incluindo seus olhos.



10 CONSEILS  
SIMPLES  
pour être en bonne santé

10 EASY TIPS FOR A HEALTHIER LIFE  
10 CONSELHOS CLAROS COMO A ÁGUA PARA FICAR SAUDÁVEIS

Canal  
Voluntarios

Canal  
de Isabel II  
gestión

Ne séchez pas vos mains  
sur les vêtements. Utilisez  
un matériel propre.

Do not dry your hands on your clothes.  
Use clean material to do so.

Não seque suas mãos com sua roupa.  
Utilize um material apropriado.





10 CONSEILS  
SIMPLES  
pour être en bonne santé

10 EASY TIPS FOR A HEALTHIER LIFE  
10 CONSELHOS CLAROS COMO A ÁGUA PARA FICAR SAUDÁVEIS

Canal  
Voluntarios

Canal  
de Isabel II  
gestión

Lavez les verres avant  
de les réutiliser.

Wash the glasses before  
reusing them.

Lavar os copos antes de utilizar.



10 CONSEILS  
SIMPLES  
pour être en bonne santé

10 EASY TIPS FOR A HEALTHIER LIFE  
10 CONSELHOS CLAROS COMO A ÁGUA PARA FICAR SAUDÁVEIS

Canal  
Voluntarios

Canal  
de Isabel II  
gestión

Lavez la nourriture,  
en particulier  
les fruits et les légumes.

Wash the food, especially fruits  
and vegetables.

Lavar os alimentos, sobretudo  
as frutas e vegetais.



10 CONSEILS  
SIMPLES  
pour être en bonne santé

10 EASY TIPS FOR A HEALTHIER LIFE  
10 CONSELHOS CLAROS COMO A ÁGUA PARA FICAR SAUDÁVEIS

Canal  
Voluntarios

Canal  
de Isabel II  
gestión

Ne vous baignez  
pas dans les eaux  
stagnantes.

Do not bathe  
in stagnant water.

Não tomar banho  
com águas paradas.

