

Cuidémonos con buenos hábitos

Pon en marcha las siguientes recomendaciones para evitar el contagio de infecciones respiratorias

Lávate las manos

Lávate **constantemente las manos** durante el día, especialmente después de toser o estornudar. Lávate con agua corriente y jabón por lo menos durante 15 segundos.



Aprende a toser y estornudar

Cúbrete boca y nariz con un pañuelo desechable, asegúrate de arrojarlo a la basura. Si no lo tienes a la mano, hazlo con el brazo o la manga para evitar que el virus se propague.



Si tienes gripa

- ▶ Evita contagiar a las demás personas de tu familia: usa tapabocas, evita el contacto físico.
- ▶ Acude a los servicios de salud sólo si la gripa se complica.
- ▶ No compartas con otras personas vasos, pocillos ni cubiertos.
- ▶ Evita saludos de mano, abrazo o beso.

Recuerda

- ▶ Evita tocarte la boca, la nariz y los ojos sin haberte lavado previamente las manos.
- ▶ Mantén limpios los objetos de uso común, como manijas, grifos, pasamanos, teléfonos, celulares, teclados y mouse.
- ▶ Permite la entrada de aire a casas, oficinas, colegios, fábricas y demás lugares cerrados.

