

Cuidémonos con buenos hábitos

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

Lávate las manos

Lávate las manos cada 3 horas durante 30 segundos con agua y jabón o utiliza alcohol glicerinado al 60%. Sécate con toallas desechables.



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. Lávate las manos después de toser o estornudar.



Usa tapabocas

- ▶ Evita contagiar a las demás personas de tu familia: usa tapabocas, evita el contacto físico y lávate las manos frecuentemente.
- ▶ Usa tapabocas en el transporte público y en áreas de afluencia masiva.
- ▶ No compartas con otras personas vasos, pocillos ni cubiertos.
- ▶ Evita saludos de mano, abrazo o beso.

Recuerda

- ▶ Conserva una distancia entre personas de al menos 2 metros para favorecer el distanciamiento físico.
- ▶ Evita tocarte la boca, la nariz y los ojos sin haberte lavado previamente las manos.
- ▶ Limpia y desinfecta los objetos de uso común, como manijas, grifos, pasamanos, teléfonos, celulares, teclados y mouse.
- ▶ Ventila para favorecer la entrada de aire a casas, oficinas, colegios, fábricas y demás lugares cerrados.

