

# Cuidémonos con buenos hábitos

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

## Lávate las manos

Lávate las manos cuando estén visiblemente sucias durante 20 a 30 segundos con agua y jabón o utiliza alcohol glicerinado del 60 al 95% cuando estén visiblemente limpias. Sécate con toallas desechables.



## Aplica la etiqueta respiratoria

Cúbrete la nariz al toser o estornudar con el antebrazo o con un pañuelo de papel desechable y deshacerse de él inmediatamente tras usarlo. Abstente de tocarte la boca, la nariz y los ojos.



## Usa tapabocas

- ▶ El uso correcto es cubriendo nariz, boca y mentón. Ajústalo bien y úsalo máximo por 8 horas.
- ▶ El uso del tapabocas es obligatorio en espacios cerrados. Verifica la cobertura de esquemas completos de vacunación de tu municipio para determinar si esta es mayor al 70% en cuyo caso podrías no usar tapabocas en espacios abiertos sin aglomeraciones.
- ▶ Los tapabocas y guantes deben desecharse separados en doble bolsa de color negra que no debe ser abierta por el personal que realiza el reciclaje. Además, deben estar separados de los residuos aprovechables.

## Recuerda

- ▶ Conserva una distancia entre personas en ambientes abiertos y cerrados para evitar aglomeraciones
- ▶ Desinfecta los objetos personales como gafas, celulares, etc., de forma frecuente y no prestarlos.
- ▶ Todos los ambientes deben tener un alto flujo de aire natural.

