



Medidas de higiene respiratoria

Si tiene **síntomas respiratorios** cúbrase la boca al toser o estornudar con un pañuelo desechable y **tíralo** en un contenedor de basura.



Si no tiene pañuelo, estornude sobre su brazo en el ángulo interno del codo, para así **no contaminar las manos.**



Lávese las manos **con agua y jabón o gel hidroalcohólico**, protege de igual forma y debe realizarse después de estar en contacto **con secreciones respiratorias y objetos o materiales contaminados.**



Evite tocarse la cara **Especialmente los ojos, la nariz y boca; sobre todo si sufre un acceso de tos inesperado y se cubre con la mano.**

