

Copy Higiene y etiqueta respiratoria

Si tienes ganas de toser, cuidado debes tener. También al sonarte y estornudar. Con estos consejos nos cuidamos todos y lo hacemos bien.

Al toser o estornudar, cubre tu boca y nariz con un pañuelo desechable o con la parte interna del codo.

1. No te cubras con las manos porque puedes propagar una infección.
2. No uses pañuelos de tela para sonarte o secarte los ojos, porque se contaminan y transmiten gérmenes.
3. Evita tocarte la cara, especialmente los ojos, la nariz y la boca, ya que son vías de entrada para los gérmenes.
4. Lávate las manos constantemente.