

# Cuida tu salud y evitar Infecciones Respiratorias.

## Sigue estos pasos



1 Cuando toso o estornudo, me tapo la nariz y la boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo (Estornudo de etiqueta).



2 Si tengo que escupir, lo hago en un pañuelo desechable.



3 Me lavo las manos frecuentemente.

4 Lavo frecuentemente sacos, suéters, abrigos, etc.



5 Limpio mi entorno: Casa y Lugar de trabajo.



6 Me quedo en casa cuando tengo alguna enfermedad respiratoria.



7 No me toco la cara (ojos, nariz y boca) con las manos sucias.

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.