

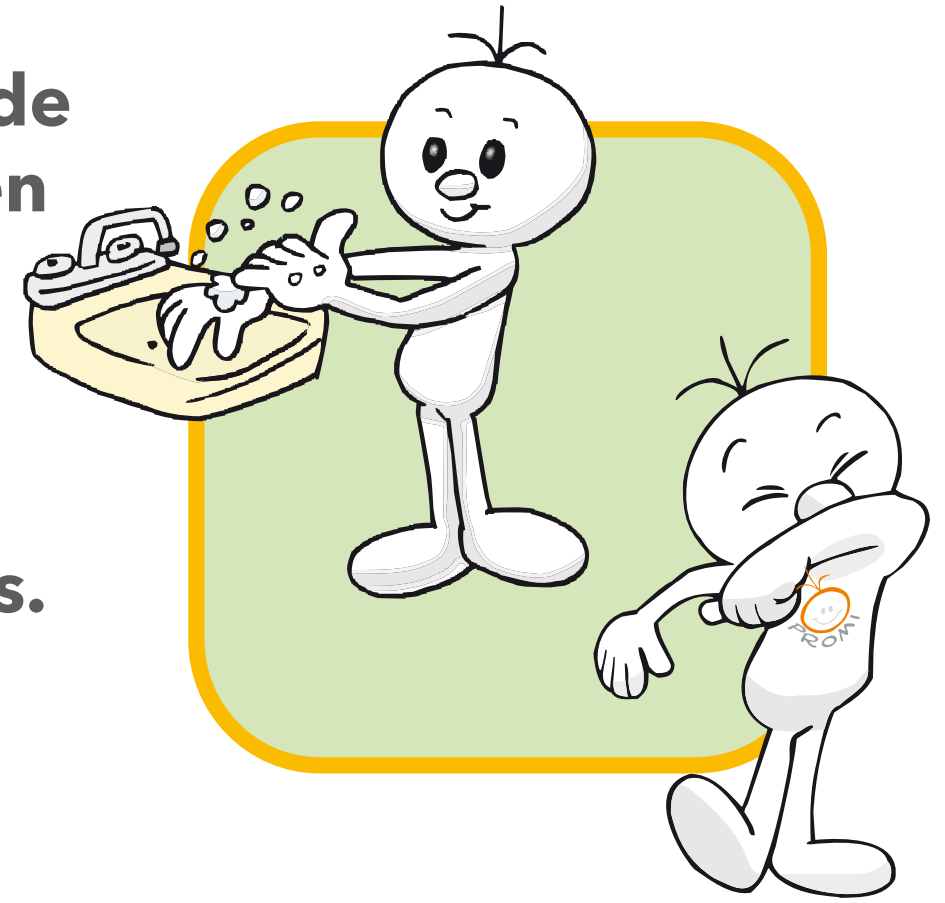
Para cuidarse de las Infecciones Respiratorias Agudas

1 Refuerza tus hábitos de higiene:

Lava tus manos frecuentemente con agua y con jabón, de preferencia líquido, si no tienes utiliza jabón de pasta en trozos pequeños.

Cubre tu boca al toser y estornudar con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo. Tira inmediatamente el pañuelo a la basura y lava tus manos.

No te toques la cara con las manos sucias.



2 En casa:

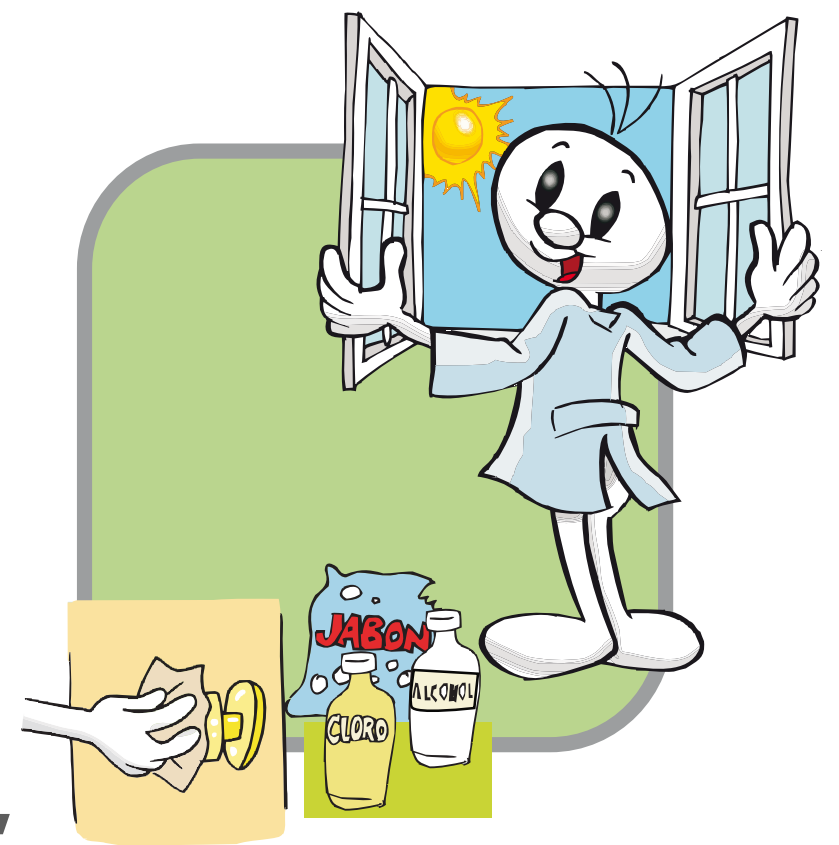
Ventila tu casa y permite la entrada del sol

Mantén limpias las cubiertas de cocina y baño, manijas y barandales, así como juguetes, teléfonos, teclados de computadoras y objetos de uso común.

Limpia con agua y jabón, cloro o alcohol

Lava los trastes y enseres domésticos con agua y jabón

Lava frecuentemente ropa como: sacos, corbatas, guantes, abrigos, bufandas y rebozos, etc.



3 Evita:

Saludar de mano o de beso

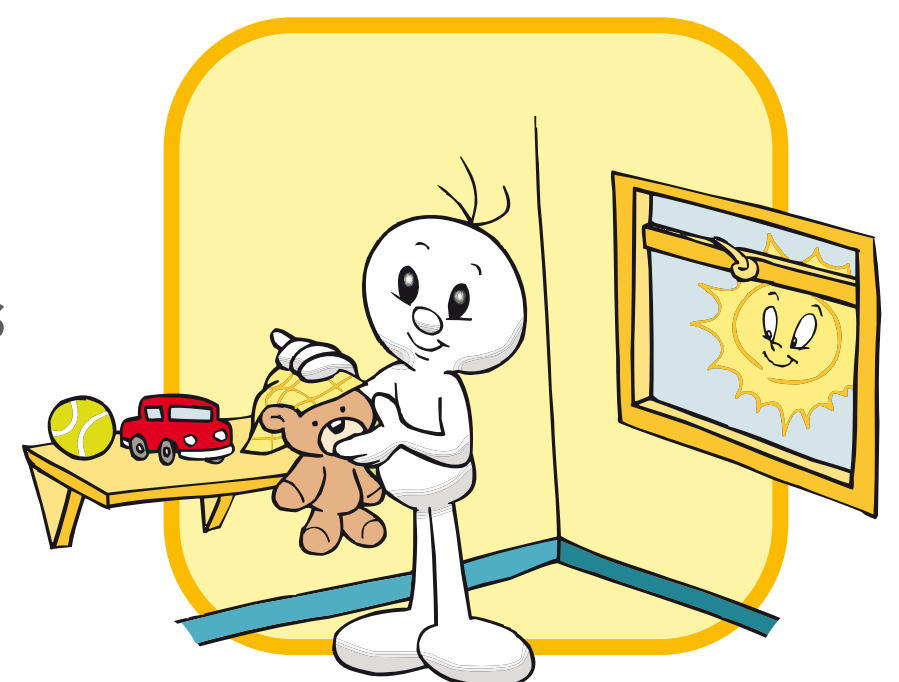
Estar en contacto con personas enfermas

Acudir a lugares muy concurridos

Compartir alimentos, bebidas, platos, vasos, y cubiertos

Salir de tu casa si tienes una enfermedad respiratoria.

Escupir en la calle, hazlo en un pañuelo desechable y tíralo en un bote de basura o bolsa de plástico.



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