



# Para cuidar mi salud y evitar infecciones respiratorias.

Cuando toso o estornudo, me tapo la nariz y la boca con un pañuelo desechable o el ángulo interno del brazo.

Me lavo las manos frecuentemente.



Evito cambios bruscos de temperatura.



Me abrigo al salir a la calle.



Limpio mi entorno: casa y lugar de trabajo.



No me toco la cara, principalmente ojos, nariz y boca, con las manos sucias.



Me quedo en casa cuando tengo alguna enfermedad respiratoria.



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**QRO** ORGULLO  
DE **MX**



SECRETARÍA  
DE SALUD - SESEQ

GOBERNADOR EN TU  
**CAJE**