

# ¿En qué consiste la higiene respiratoria?



**1** Cubrirte la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Tira el pañuelo a la basura y lávate las manos por un mínimo de 20 segundos (o aplícate gel antibacterial).

**2** Si no cuentas con un pañuelo, tose o estornuda en la parte interna de tu codo. No uses tus manos.



**3** Utiliza y retira de manera adecuada tu cubreboca. **Su uso es obligatorio.**



**4** Juntos podemos disminuir las posibilidades de contagio. Cuida de ti y de quienes te rodean con estas medidas.



**La responsabilidad es de todos.**

Fuente: Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud..