

¿En qué consiste la higiene respiratoria?



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 desinfectante).

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



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



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

