

# Recomendaciones para preservar la Salud ante infecciones respiratorias

## En el Trabajo

- 1** Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
- 2** Mantenerse al menos a un metro de distancia de las personas que tosen o estornudan.
- 3** Mantener los lugares de trabajo limpios y ventilados.
- 4** Evitar tocarse la cara sin antes haberse lavado las manos con agua y jabón.
- 5** Se debe limpiar frecuentemente los objetos como manecillas, barandas, superficies de escritorios, teléfonos y teclados, entre otros.
- 6** Si durante su permanencia en el lugar de trabajo, presenta fiebre o algún síntoma respiratorio, debe acudir inmediatamente a la unidad de salud más cercana para recibir atención médica.



**LÍNEA DIRECTA DEL MINISTERIO DE SALUD,  
PARA CONSULTAS SOBRE COVID-19 (ATENCIÓN 24 HORAS)**



# Recomendaciones para preservar la Salud ante infecciones respiratorias



# Recomendaciones para preservar la Salud ante infecciones respiratorias

## En la Familia

- 1** Todos los miembros de la familia deben lavarse las manos frecuentemente, especialmente al llegar a casa, antes de preparar los alimentos y después de ir al servicio higiénico.
- 2** Para proteger a los miembros de la familia, al toser o estornudar cúbrase la nariz y la boca con el ángulo interno del codo y lavarse inmediatamente las manos con agua y jabón.
- 3** Se deben limpiar frecuentemente todos los objetos que se tocan como manecillas, pasadores de puertas, barandas, superficies de las mesas, teléfonos, teclados y juguetes de los niños, para evitar las enfermedades.
- 4** Evitar tocarse la cara sin antes haberse lavado las manos con agua y jabón.
- 5** Si algún miembro de la familia tiene problemas respiratorios, separe los utensilios como tenedores, cucharas, vasos y platos y que

sean de su uso exclusivo y lávelos bien con agua y jabón para evitar que otros se enfermen.

- 6** Si algún miembro de la familia tiene diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares o problemas respiratorios crónicos, debe cumplir con todas las recomendaciones preventivas para evitar posibles complicaciones.

- 7** Si algún miembro de la familia presenta fiebre, tos o dificultad para respirar, debe acudir de inmediato a la unidad de salud más cercana para recibir atención médica



## En la Escuela



- 1** Los niños y niñas deben lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
- 2** Las aulas de clase deben estar limpias y ventiladas.
- 3** Los niños y niñas al toser o estornudar deben cubrirse la nariz y boca con el ángulo interno del codo y lavarse inmediatamente las manos con agua y jabón.
- 4** L@s maestr@s deben estar atent@s, si una niña o niño presenta fiebre o algún síntoma respiratorio, para ser llevado de

inmediato a la unidad de salud más cercana.

- 5** L@s maestr@s deben recomendar a las niñas y niños que eviten tocarse la cara sin antes haberse lavado las manos con agua y jabón.

- 6** Se debe limpiar los objetos que se tocan frecuentemente como mochilas, loncheras, manecillas de puertas, escritorios, marcadores, borrador, pupitres, materiales y juguetes entre otros.

