

# PREVENGAMOS LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS.



## PONIENDO EN PRÁCTICA ESTAS RECOMENDACIONES

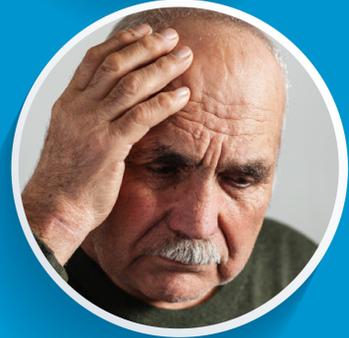
✓ Lavarse las manos frecuentemente, con agua y jabón al menos por 20 segundos, especialmente antes de comer, después de ir al baño, al llegar a casa y cuando nos enfermamos.



✓ Al toser o estornudar debe cubrirse la boca con el ángulo interno del codo y de esa manera proteger a los miembros de su familia y a las personas en general.



✓ Si algún miembro de la familia tiene azúcar en la sangre, presión alta, enfermedad del corazón o problemas respiratorios crónicos, se deben tomar las medidas de protección necesarias para evitar complicarse con enfermedades respiratorias incluido el COVID-19.



✓ Limpiar la superficie de los objetos que se tocan frecuentemente como manecillas de puertas, superficies de mesas o escritorios, adornos, sillas, teléfonos teclados y juguetes de los niños, entre otros.



✓ Si hay algún enfermo con síntomas respiratorios, no se deben compartir cucharas, tenedores y vasos que utilice la persona enferma; lávelos bien con agua y jabón para evitar que otros se enfermen.



✓ Evitar tocarse la cara, en particular ojos, nariz o boca, sin haberse lavado las manos.



✓ Si presenta fiebre o algún síntoma respiratorio, acudir de inmediato a la unidad de salud más cercana.



132

LÍNEA DIRECTA Y GRATUITA