

# En esta temporada de frío debemos cuidar nuestra salud y evitar infecciones respiratorias. Sigue estas medidas:



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

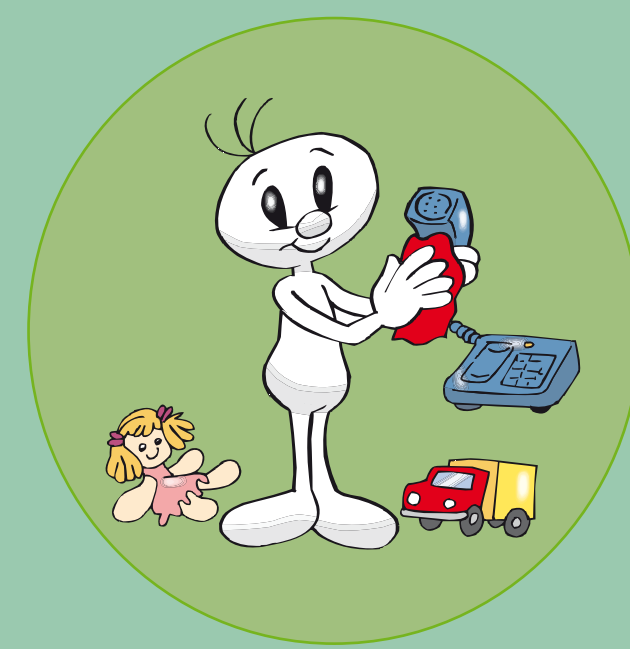
Si tengo que escupir, lo hago en un pañuelo desechable



Lavo frecuentemente sacos, suéters, abrigos, etc.



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

