

10

PRINCIPIOS PARA PROTEGERTE DE LOS VIRUS



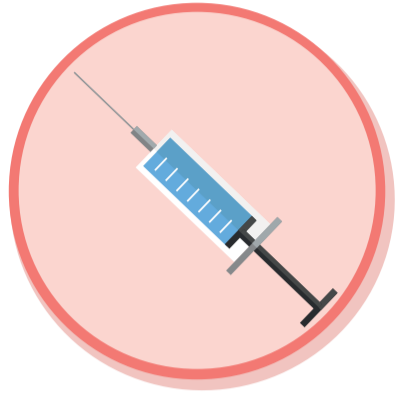
LAVA TUS MANOS

Antes de comer, después de ir al WC, tocar a un enfermo y sus pertenencias y antes de tocar tu cara.



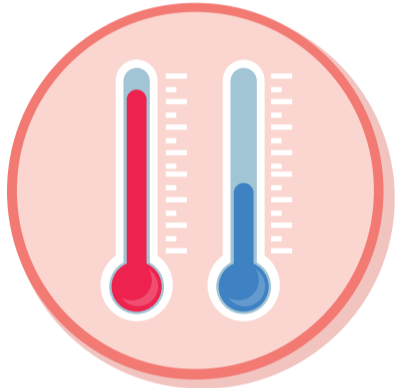
VACÚNATE

La vacuna contra la influenza te permite estar más protegido.



EVITA

Cambios bruscos de temperatura.



Cubre tu boca:

Al estornudar usa un pañuelo desechable o tu codo.



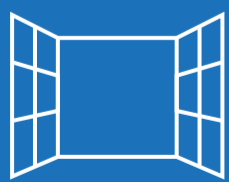
No toques:

Tus ojos, nariz y boca, es la puerta de entrada del virus.



Si estás enfermo:

No te automediques y consulta un médico.



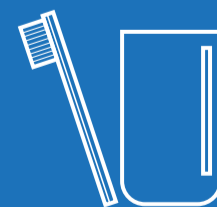
Mantén limpias las superficies que utilizas y ventila tus espacios.



Si estás con una persona enferma, y solo si es necesario, usa elementos de protección (mascarilla, guantes, pechera)



Aliméntate sanamente y bebe mucho líquido.



No compartas objetos de uso personal con personas que padezcan infecciones respiratorias.