

✘ Cómo toser o estornudar correctamente



Cuando estornudes o tosas **evita usar las manos** para no contaminar los objetos o a las personas que toques.



Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable. Si no tienes, usa el codo flexionado o la manga.



Tira a la basura los pañuelos que hayas usado.



Lávate las manos con agua y jabón o con soluciones que contengan más del 60% de alcohol.

Estornudar o toser correctamente

Tnlga. Michelle Viteri

Hay que practicar buenos hábitos de higiene al toser y estornudar. Cuando ocurra hay que cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable y echarlo en la basura o bien utilizar el ángulo interno del codo para cubrirse la boca y la nariz por completo. Con ello impediremos esparcir los microbios y contagiar al resto de las personas.

Cuando estamos enfermos debemos evitar tener contacto con otras personas, como dar abrazos, besos o la mano y ale-