



Me cubro la boca cuando toso y estornudo.

- Siempre me cubro la boca y la nariz cuando estornudo y toso.
- Si no me cubro cuando toso y estornudo, los gérmenes se esparcirán hacia otras personas. Si uso las manos para cubrirme la boca o la nariz, esparciré los gérmenes cuando toque a otras personas y cosas.
- Cuando toso y estornudo, me cubro la nariz y la boca con un pañuelo. Uso el pañuelo para limpiarme la nariz. Siempre descarto el pañuelo en el tacho de la basura y luego me lavo las manos completamente.
- También puedo usar el interior del codo para cubrirme cuando estornudo o toso. Esto ayuda a prevenir que se esparzan los gérmenes.

