

Puedo ayudarme a mantenerme sano y evitar que otras personas se enfermen



Al estornudar y toser me cubro con el brazo para evitar que los gérmenes se propaguen a otras personas.



Cuando me limpio la nariz, uso un pañuelo desechable. Cuando termino de usar el pañuelo desechable, lo tiro a la basura y me lavo las manos.



Es importante que evite tocarme la cara tanto como sea posible.



Para evitar que los gérmenes se propaguen, trato de mantenerme al menos a un brazo de distancia de otras personas.



En lugar de darle la mano a otra persona, puedo saludarla moviendo las manos.



Puedo limpiar un área antes de tocarla con una toalla desinfectante.



Debo tratar de evitar estar cerca de personas enfermas.

