

Cúbrase al toser



1. Cúbrase la boca y la nariz al toser, estornudar o sonarse la nariz.



2. Ponga el pañuelo usado en la basura.



3. Si no tiene un pañuelo de papel, tosa o estornude sobre su manga, no en las manos.



4. Lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante para manos (que contenga un mínimo de un 60% de alcohol).

Detenga la propagación de gérmenes

Cúbrase siempre al toser

- El cubrirse al toser o estornudar puede detener la propagación de gérmenes.
- Si no tiene un pañuelo de papel, tosa o estornude sobre su manga.
- Manténgase alejado (más de 1 metro/3 pies) de la gente que esté tosiendo o estornudando.