



## PASOS PARA EVITAR EL CONTAGIO DE CONSTIPADOS Y GRIPE



- LAVATE LAS MANOS CON AGUA Y JABON PARA EVITAR LA PROPAGACION DE GERMENES.
- CUBRETE LA NARIZ Y LA BOCA CON UN PAÑUELO CUANDO ESTORNUDES O TOSAS.
- DESHAZTE DE LOS PAÑUELOS DE UNA MANERA ADECUADA. TIRALOS SIEMPRE A UNA PAPELERA.
- SI NO TIENES UN PAÑUELO , CUBRE TU TOS O ESTORNUDO CON EL ANTEBRAZO NO CON LA MANO.
- EVITA TOCARTE LOS OJOS, NARIZ O BOCA, LOS GERMENES SE PROPAGAN DE ESTA MANERA.
- EVITA COMPARTIR BOTELLAS DE BEBIDA, TAZAS O UTENSILIOS (CUBIERTOS, BOLIGRAFOS ETC...)
- LIMPIA LAS SUPERFICIES QUE TOCAS A MENUDO COMO POMOS DE LAS PUERTAS, MESAS, TECLADOS DE ORDENADOR ETC...
- FINALMENTE, RECUERDA VENTILAR LOS LUGARES CERRADOS CADA DÍA PARA RENOVAR EL AIRE.

