

5 CONSEJOS PARA UNA RESPIRACIÓN SANA



Manténgase al día con las vacunas



Evite enfermedades graves manteniéndose al día con las vacunas contra la gripe y el covid.

Quédese en casa cuando esté enfermo

Evite el contacto directo con otras personas cuando esté enfermo para evitar contagiar a los demás.



Lávese las manos a menudo



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Cúbrase la boca y la nariz al toser o estornudar con un pañuelo desechable o con el codo

Deseche los pañuelos usados y lávese las manos.



Evite tocarse la cara, nariz, boca y los ojos para prevenir el riesgo de infección.