

# ¡Tú puedes ser un guardián de la salud!

Podemos prevenir muchas enfermedades respiratorias si hacemos lo siguiente:

Evitemos saludar o despedirnos de beso o abrazo.



No debemos tomar líquidos del mismo recipiente que esté usando otra persona.



No debemos tocarnos la cara con las manos sucias, sobre todo nariz, boca y ojos.



Es importante mantener limpios los baños, las cocinas, los muebles donde comemos.



No escupir.



También debemos limpiar con agua y jabón o desinfectante: platos, vasos, tazas, cubiertos, juguetes.



Al estornudar es muy importante cubrirnos la nariz y boca con el ángulo interno del brazo.



Usemos agua y jabón o desinfectante para limpiar los espacios donde estamos, como nuestra casa, oficina, escuela.



Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o utilizar gel con alcohol al 70%.



**Nosotros ayudaremos mucho a proteger nuestra salud si seguimos estas recomendaciones.**

De ser posible, evitemos el contacto con personas que tengan enfermedades respiratorias.



Se recomienda que los enfermos y quienes los atienden usen tapabocas.



Consumir diariamente frutas y verduras, de todos colores, sobre todo amarillas y verdes, para reforzar las defensas del cuerpo.



Es muy conveniente quedarse en casa cuando se tiene una infección respiratoria y seguir las indicaciones del médico.

