

## MEDIDAS PARA PREVENIR EL CONTAGIO DE LA INFLUENZA\*



- Mantenerse alejado de personas que presenten infecciones respiratorias.



- Lavar manos y muñecas por 1 minuto con agua, jabón o con limpiadores basados en alcohol al 72% (gel) principalmente después de estornudar, toser y sonarse la nariz.

- Al toser, estornudar y sonarse la nariz hacerlo cubriendo completamente nariz y boca con un pañuelo desechable (tirarlo a la basura) o con el ángulo interno del codo.



- No saludar de beso ni de mano.



- Utilizar cubrebocas.

- No compartir alimentos, vasos o cubiertos así como artículos personales (plumas, lápices, memoria USB, etc.)



- Ventilar y permitir la entrada de sol en la casa, oficina y en todos los lugares cerrados.

- Mantener limpias las cubiertas de las mesas, baño, manijas, barandales, teléfonos u objetos de uso común; con soluciones cloradas al 5%.

- No fumar.



- Comer frutas y verduras ricas en vitamina A y C (zanahoria, papaya, cítricos, etc.).



- Evita asistir a lugares concurridos.

- Protegerse de cambios bruscos de temperatura.

**¡Cuida tu higiene personal y contribuye a la limpieza de tu entorno!**