

HIGIENE RESPIRATORIA



Conjunto de acciones que evitan contagios comunitarios de enfermedades respiratorias (COVID-19, Influenza, etc.).

Con el regreso a clases, las interacciones aumentan y los contagios pueden ser más frecuentes, por lo que recomendamos:



VENTILACIÓN

Mantener un buen flujo de aire en lugares cerrados



CUBREBOCAS

Usarlo en el transporte público o en espacios cerrados concurridos y con poca ventilación, particularmente al tener síntomas de enfermedad respiratoria (dolor de garganta, tos, cuerpo cortado, fiebre, etc.).



ETIQUETA RESPIRATORIA

Al toser o estornudar: tapar boca y nariz con la parte interna del codo.



HIGIENE DE MANOS

Higiene de manos frecuente con agua y jabón; también se puede usar desinfectante a base de alcohol (70%), especialmente después de estar en lugares públicos, toser o estornudar.



Recordemos que aunque COVID-19 ya no tiene la misma gravedad, **SÍ** puede dejar secuelas y provocar otras afecciones, por ello es **MUY** importante cuidarnos.