

HÁBITOS SALUDABLES PARA PREVENIR ENFERMEDADES RESPIRATORIAS



Estar al día con las vacunas



Evita enfermedades graves estando al día con las vacunas, incluyendo COVID-19, gripe y virus respiratorio sincitial o RSV (si eres elegible).

Permanecer en casa si estás enfermo

Si tienes síntomas de una enfermedad respiratoria, quédate en casa y alejado de los demás para evitar la propagación de gérmenes. Si eres elegible, recibe tratamiento contra la gripe o el COVID-19.



Lavarse las manos con frecuencia



Lávate las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.

Taparse la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar

Pon los pañuelos desechables usados en la basura y lávate las manos.



Evitar tocarse la cara



Los gérmenes en las manos pueden entrar en el cuerpo a través de la nariz, los ojos y la boca y provocar enfermedades.

Tomar medidas para mejorar la calidad del aire

Mejora la calidad del aire en espacios cerrados abriendo ventanas, utilizando ventiladores y filtros de aire. Cuando sea posible, realiza actividades al aire libre.

