



Medidas higiénicas

- **Lavar tus manos con agua y jabón varias veces al día**
- Cubrirse la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar, o con el ángulo interior del codo
- **No compartir vasos, utensilios, alimentos, celulares o algún otro objeto de uso personal.**
- Evitar saludar de mano o beso.
- **Evitar acudir a lugares concurridos.**
- Utilizar tapabocas en el transporte público y otros lugares con concentración de personas (éste debe cubrir nariz y boca).
- **Limpiar y desinfectar tu equipo de trabajo**
 - **Teclado, Mouse, Teléfono o cualquier otro de uso frecuente o compartido.**
- Conservar limpias y desinfectadas: chapas, manijas, barandales y superficies en tu área.
- **No consumir alimentos en las superficies de trabajo.**
- Mantener ventiladas las áreas, permitiendo en su caso la entrada de luz solar.
- **Tirar los pañuelos desechables y cubrebocas que utilices en una bolsa de plástico, cerrarla y depositar en los botes de basura asignados para este propósito.**
- Evitar escupir





¿Sabes lavarte las manos?

Influenza: Medidas de Prevención

SALUD

1

Usa jabón, de preferencia líquido, si no tienes utiliza jabón de pasta en trozos pequeños



2

Talla enérgicamente las palmas, el dorso y entre los dedos



3

Lávalas por lo menos 20 segundos sin olvidar la muñeca



4

Enjuaga completamente



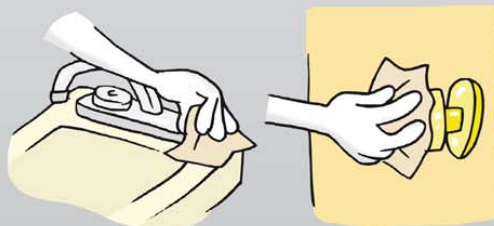
5

Seca las manos con papel desechable



6

Cierra la llave del agua, abre la puerta del baño con el mismo papel y tíralo en el bote de la basura



Para más información llame **sin costo** al: 01 800 123 1010 ó al *1010