

# Hábitos para evitar resfriados



## Lávate las manos

Si te lavas las manos a menudo, te protegerás de los gérmenes. Lávate con jabón y agua tibia durante al menos 20 segundos.



## Tápate la boca y la nariz

Tápate la boca y la nariz cuando estornudes o tosas. Esto puede ayudar a evitar que los gérmenes y virus se propaguen a las personas que estén cerca de ti.



## Evita el contacto

Evita tener contacto con personas que estén enfermas. Cuando estés enfermo, también evita el contacto con las personas a tu alrededor.



## Quédate en casa

Cuando sea posible, quédate en casa y no vayas a trabajar, a la escuela o a hacer recados cuando estés enfermo. Esto ayudará a evitar la propagación de cualquier enfermedad que puedas tener.



## Evita tocarte la cara

Evita tocarte la cara, especialmente los ojos, la nariz y la boca. Cuando te tocas la cara, los gérmenes se propagan con facilidad.



## Desinfecta y limpia las superficies

Limpia y desinfecta las superficies que tocas a menudo en el trabajo, la casa y la escuela. Esto es especialmente importante cuando alguien está enfermo.

Iconos hechos por Freepik de flaticon.com