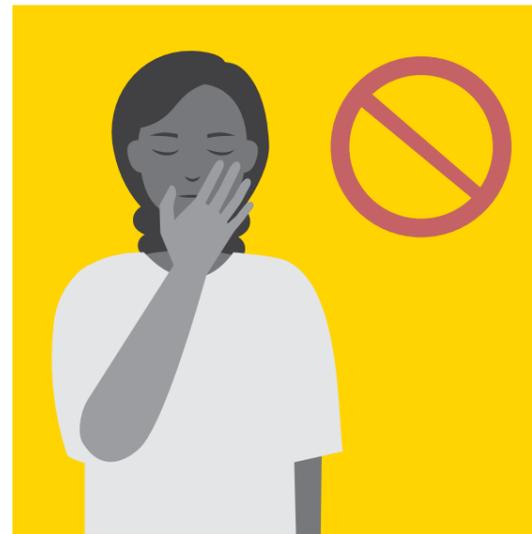


PREVENIR LA PROPAGACIÓN DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Ayude a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias siguiendo estas recomendaciones



Lávese toda la superficie de las manos con jabón durante al menos 20 segundos. El lavado de manos frecuente es la forma más efectiva de protegerse usted y proteger a los demás contra enfermedades respiratorias.

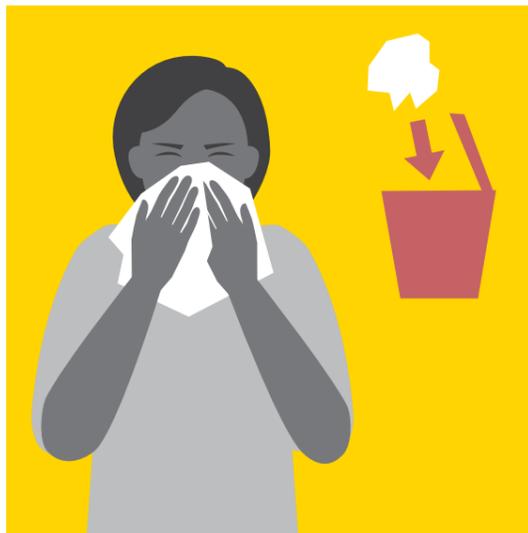


Evite tocarse la cara ya que, si tiene gérmenes en la mano, podrían ingresar en los ojos, la nariz o la boca.

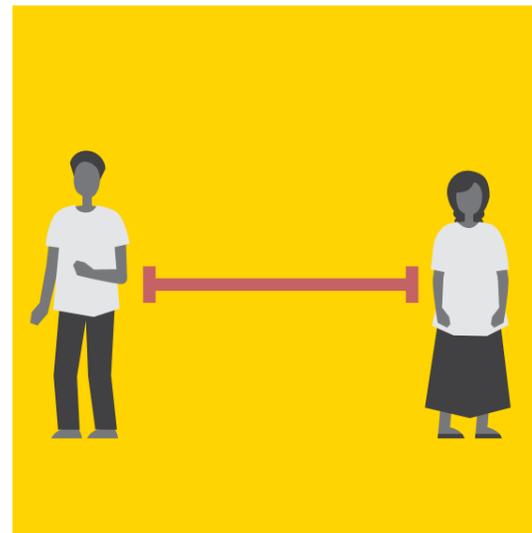
Muchos de los gérmenes que causan las enfermedades respiratorias se propagan por gotitas que expulsamos al toser o estornudar. También podemos infectarnos al tocar algo que tiene gérmenes y luego pasarnos la mano por los ojos, la boca o la nariz. Entre las enfermedades infecciosas respiratorias, se incluyen el Covid-19, la neumonía, bronquitis, influenza, difteria y tuberculosis.



Algunos gérmenes viven en las superficies durante varias horas. Se deben limpiar las superficies de forma regular con desinfectante.



Tápese la boca y la nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar y deséchelo de inmediato. Si no tiene un pañuelo de papel, aléjese de los demás y tosa o estornude cubriéndose la boca con el codo.



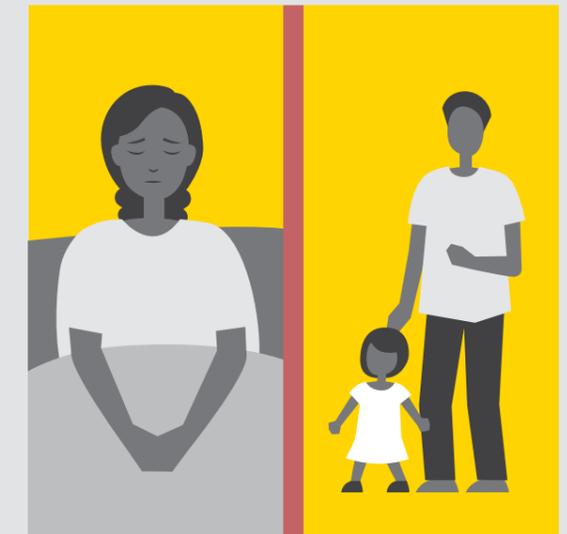
Reducir el contacto físico ayuda a prevenir la propagación de las enfermedades respiratorias. Durante estos brotes, se ha de mantener una distancia de los demás de por lo menos dos metros y se debe cubrir la cara con una mascarilla si esto fuese indicado. Si no se siente bien, quédese en casa lo más posible.



Las personas mayores, así como aquellas con problemas de salud preexistentes y algunas personas con discapacidad pueden estar en mayor riesgo de enfermarse gravemente si desarrollan alguna enfermedad respiratoria. Durante los brotes de enfermedades es importante apoyar a las personas vulnerables para que puedan quedarse en casa y así protegerlas de la infección.

CUIDAR DE UNA PERSONA ENFERMA

Si está cuidando de una persona que padece una enfermedad respiratoria, debe tomar ciertas precauciones.



Ayude a que la persona se quede en casa y mantenga distancia de otros miembros del hogar hasta que se recupere.



Bríndele su propio juego de cama, toallas, alimentos y utensilios de cocina. Lave bien cualquier elemento que haya utilizado y desinfecte las superficies con regularidad. Anime a todos los miembros del hogar a que se laven las manos con frecuencia.