

# HIGIENE RESPIRATORIA

## O B J E T I V O S

1.-CONTENER la salida de las secreciones respiratorias.

2.- EVITAR la contaminación de las manos con las secreciones respiratorias.

Al toser o estornudar:



Tapa tu nariz y boca con un pañuelo desechable y luego elimínalo.



Cubre tu nariz y boca con el pliegue del codo.



Uso de mascarilla en presencia de signos y síntomas respiratorios.



Y por último, no olvides lavar tus manos después de toser, estornudar o limpiarte la nariz.



L A V A D O  
4 0 - 6 0      D E G U N D O S      M A N O S

Uso agua y jabón.



¿Cómo usar y quitarse una mascarilla?



Antes de ponerte una mascarilla, lávate las manos con agua y jabón o usa una solución de alcohol.



Cúbrete la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrate que no haya espacios entre tu cara y la máscara.



Evita tocar la mascarilla mientras la usas. Si lo haces, lávate las manos con agua y jabón o usa una solución de alcohol.



Quítate la mascarilla por detrás, sin tocar la parte delantera, y deséchala de inmediato en un recipiente cerrado. Lávate las manos con agua y jabón.



Cuidarnos del COVID 19 es responsabilidad de todos!

