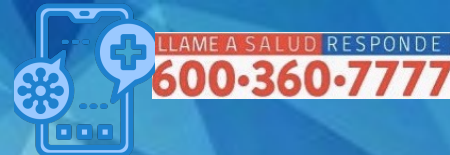


# HIGIENE RESPIRATORIA



## OBJETIVOS

- 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.**



**LAVADO DE MANOS**  
40 - 60 segundos



**Uso agua y jabón.**



**¿Cómo usar y quitarse una mascarilla?**



**1**  
**Antes de ponerte una mascarilla, lávate las manos con agua y jabón o usa una solución de alcohol.**



**2**  
**Cúbrete la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrate que no haya espacios entre tu cara y la máscara.**



**3**  
**Evita tocar la mascarilla mientras la usas. Si lo haces, lávate las manos con agua y jabón o usa una solución de alcohol.**



**4**  
**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!**

