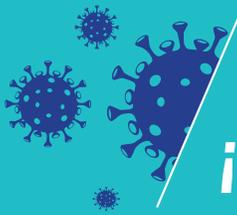


LA HIGIENE **¡NUESTRA MEJOR PROTECCIÓN!**

Con medidas simples puedes ayudarte a ti mismo y proteger a otros del COVID-19 y de las enfermedades infecciosas en general.

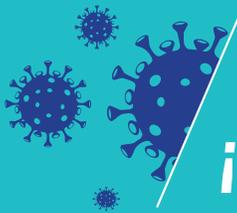
Lava regularmente tus manos con agua y jabón (al menos 20 segundos), especialmente después de sonarse, estornudar o toser.



LA HIGIENE ¡NUESTRA MEJOR PROTECCIÓN!

Con medidas simples puedes ayudarte a ti mismo y proteger a otros del COVID-19 y de las enfermedades infecciosas en general.

Al estornudar o toser, hazlo en el pliegue de tu brazo o en un papel desechable. Si es en un papel, deséchaló en un cubo de basura con tapa.

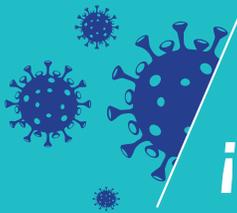


LA HIGIENE **¡NUESTRA MEJOR PROTECCIÓN!**

Con medidas simples puedes ayudarte a ti mismo y proteger a otros del COVID-19 y de las enfermedades infecciosas en general.

Mantén tus manos lejos de tu cara.

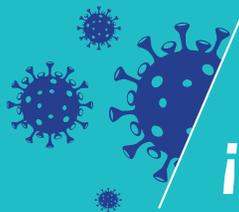
Evita tocarte la boca, los ojos y la nariz con las manos.



LA HIGIENE ¡NUESTRA MEJOR PROTECCIÓN!

Con medidas simples puedes ayudarte a ti mismo y proteger a otros del COVID-19 y de las enfermedades infecciosas en general.

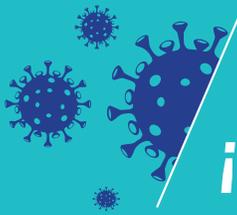
Mantén suficiente distancia de las personas que tienen tos, resfriado o fiebre (un metro como mínimo).
Esto también considerando la posible llegada de gripes y resfriados de temporada.



LA HIGIENE ¡NUESTRA MEJOR PROTECCIÓN!

Con medidas simples puedes ayudarte a ti mismo y proteger a otros del COVID-19 y de las enfermedades infecciosas en general.

**Evita tocar al saludar
a otras personas**
(por ejemplo, dar la mano
o abrazar).



LA HIGIENE ¡NUESTRA MEJOR PROTECCIÓN!

Con medidas simples puedes ayudarte a ti mismo y proteger a otros del COVID-19 y de las enfermedades infecciosas en general.

Los consejos de higiene más importantes:

Lava regularmente tus manos con agua y jabón (al menos 20 segundos), especialmente después de sonarse, estornudar o toser.

Al estornudar o toser, hazlo en el pliegue de tu brazo o en un papel desechable. Si es en un papel, deséchalo en un cubo de basura con tapa.



Mantén tus manos lejos de tu cara. Evita tocarte la boca, los ojos y la nariz con las manos.

Mantén suficiente distancia de las personas que tienen tos, resfriado o fiebre (un metro como mínimo). Esto también considerando la posible llegada de gripes y resfriados de temporada.

Evita tocar (por ejemplo, dar la mano o abrazos) cuando saludas o te despides de otras personas.