

Cómo cubrir la tos y los estornudos

Siga estos pasos para controlar los gérmenes



Alternativas si no tiene pañuelo

Cubra su boca y nariz con un pañuelo. ¿No tiene un pañuelo a mano? Cúbrase con el interior del codo.



Deseche todos los pañuelos

Después de usar los pañuelos, deséchelos en la basura.



Mantenga sus manos enjabonadas (lo más que pueda)

Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos que contenga al menos 60 % de alcohol.