

Cúbrase al toser



1. Cúbrase la boca y la nariz al toser, estornudar o sonarse la nariz.



2. Tire el pañuelo usado en la basura.



3. Si no dispone de un pañuelo, tosa o estornude sobre su manga, no en sus manos.



4. Límpiense las manos con agua y jabón o desinfectante para manos (con un mínimo de 70% de alcohol).

Detenga la propagación de gérmenes

Cúbrase siempre al toser

- Cubrirse al toser o estornudar puede detener la propagación de gérmenes
- Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude sobre su manga
- Manténgase alejado de la gente que esté tosiendo o estornudando (a más de 2 metros/6 pies)

Diciembre de 2012

Detenga la propagación de gérmenes: Cúbrase siempre al toser

¿Por qué debo cubrirme la boca y la nariz con un pañuelo cuando toso o estornudo?

Los gérmenes como los de la gripe, virus del resfriado, e incluso de la tos ferina se propagan al toser o estornudar. Cuando tose o estornuda en sus manos, éstas transportan y propagan estos gérmenes. Cuando toca un objeto como el picaporte de una puerta, una barra en el metro, un teléfono o un teclado de ordenador con las manos sucias, está propagando gérmenes. La próxima persona que toque estos objetos puede recoger los gérmenes y enfermarse si no se lava las manos antes de tocarse los ojos, la nariz o la boca.

¿Cómo puedo detener la propagación de los gérmenes si estoy enfermo?

Para detener la propagación de los gérmenes:

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa, estornude, o se suene la nariz.
- Lávese las manos con jabón y agua tibia o un desinfectante para manos que contenga alcohol.
- Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude sobre su manga, no en sus manos.
- Tire los pañuelos usados en la basura.
- Manténgase alejado de la gente (a más de 2 metros / 6 pies).
- Quédese en casa si está enfermo.
- No comparta los utensilios para comer (por ej. vasos o pajas), los cepillos de dientes o las toallas.

¿Cómo puedo mantenerme sano?

- Vacúnese contra la gripe (la vacuna contra la influenza) cada año.
- Mantenga limpias sus manos. Lávese las manos con jabón y agua tibia o, cuando las manos no estén visiblemente sucias, puede usar un desinfectante para manos con un mínimo de 70% de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes se propagan con frecuencia al tocar algo que esté contaminado con gérmenes y después tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sucias.
- Manténgase alejado de la gente que tosa o estornude (a más de 2 metros / 6 pies).
- Siga los hábitos saludables - coma alimentos sanos, haga ejercicio regularmente y descance lo suficiente.

¿Dónde puedo obtener más información?

Llame a Toronto Health Connection: 416-338-7600; teléfono de texto: 416-392-0658 o visite nuestro sitio web en www.toronto.ca/health.

Spanish