DETENGA LA PROPAGACIÓN DE LOS GÉRMENES

Utilice varias capas de protección

1



Mantenga las manos limpias

2



Cúbrase la boca al toser o estornudar y mantenga la distancia con los demás

3



Quédese en casa si está enfermo

4



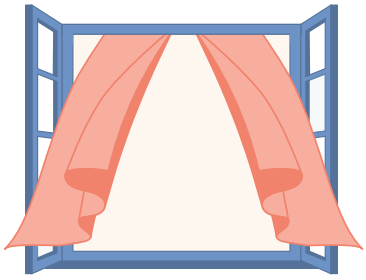
Considere la posibilidad de usar una mascarilla

5



Limpie y desinfecte las superficies

6



Elija espacios bien ventilados

DETENGA LA PROPAGACIÓN DE LOS GÉRMENES

Utilice varias capas de protección

Mantenga las manos limpias

- Las manos pueden transportar y propagar gérmenes.
- Toser y estornudar en las manos puede propagar gérmenes.
- Los gérmenes pueden ingresar a su cuerpo si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos sucias.
- Lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante de manos a base de alcohol (con una concentración mínima del 70 al 90 %).
- Tener las manos limpias ayuda a detener la propagación de los gérmenes.

Cúbrase la boca al toser o estornudar y mantenga la distancia con los demás

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tosa, estornude o se suene la nariz.
- Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude en la parte superior de la manga o interna del codo, no en las manos.
- Lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante de manos a base de alcohol (con una concentración mínima del 70 al 90 %).
- Tire los pañuelos de papel usados a la basura.
- Mantenga la distancia (más de 2 metros / 6 pies) con respecto a otras personas si tiene que toser o estornudar.

Quédese en casa si está enfermo

- Quédese en casa si está enfermo para ayudar a detener la propagación de los gérmenes.
- Vuelva al trabajo o a clases cuando se sienta mejor y ya no tenga fiebre.

Considere la posibilidad de usar una mascarilla

- Póngase una mascarilla si está enfermo o si está cerca de alguien que lo esté.
- Póngase una mascarilla en los lugares donde sea obligatorio, como hospitales, residencias de cuidados a largo plazo, lugares de trabajo o establecimientos comerciales que tengan sus propias normas sobre el uso de mascarillas.
- Considere la posibilidad de usar una mascarilla en lugares cerrados muy concurridos y con poca ventilación.

Elija espacios bien ventilados

- Los gérmenes se propagan más fácilmente cuando las personas se encuentran en espacios cerrados y concurridos.
- Mejore la circulación del aire en los espacios cerrados mediante ventiladores y las ventanas abiertas, y permanezca en espacios bien ventilados siempre que sea posible.

Limpie y desinfecte las superficies de contacto frecuente

- Limpie los objetos que toca con frecuencia, como las manijas de las puertas, los teléfonos, los controles remotos y los interruptores de luz para ayudar a detener la propagación de gérmenes.

¿Dónde puedo obtener más información?

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