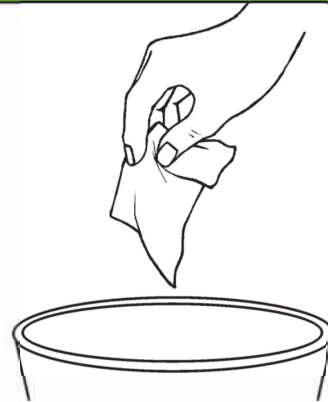


# Cúbrase al toser



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



2. Ponga el pañuelo usado en la basura.



3. Si no tiene un pañuelo de papel, tosa o estornude sobre su manga, no en las manos.



4. Lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante para manos (que contenga un mínimo de un 60% de alcohol).

## Detenga la propagación de gérmenes

### Cúbrase siempre al toser

- El cubrirse al toser o estornudar puede detener la propagación de gérmenes.
- Si no tiene un pañuelo de papel, tosa o estornude sobre su manga.
- Manténgase alejado (más de 1 metro/3 pies) de la gente que esté tosiendo o estornudando.

## **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 la tos ferina se propagan al toser o estornudar. Cuando usted tose o estornuda en las manos, sus manos transportan y propagan esos gérmenes. Cuando usted toca a otra persona o un objeto como por ejemplo el picaporte de una puerta, una barra en el metro, un teléfono o teclado de computadora con las manos sucias, está propagando gérmenes. La persona cuyas manos entren en contacto con estos gérmenes puede 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 de papel al toser o estornudar.
- Ponga los pañuelos usados en la basura. Lávese las manos con jabón y agua templada o con un desinfectante para manos que contenga alcohol.
- Si no tiene un pañuelo de papel, tosa o estornude en la parte superior del brazo, no en las manos.
- Manténgase alejado (más de un metro / tres pies) de la gente.
- Quédese en casa si está enfermo.
- No comparta los utensilios para comer (p.ej. vasos o pajas), los cepillos de dientes o las toallas.

### **¿Cómo puedo mantenerme sano?**

- Mantenga limpias las manos. Lávese las manos con jabón y agua tibia. Cuando no tenga las manos visiblemente sucias, puede usar un desinfectante a base de alcohol que contenga un mínimo de 60% de alcohol.
- No se toque los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes se propagan con frecuencia al tocar algo que está contaminado con gérmenes y luego tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sucias.
- Manténgase alejado (más de un metro / tres pies) de la gente que tosa o estornude.
- Póngase la vacuna contra la gripe cada año.
- Practique buenos hábitos de salud: coma alimentos sanos, haga ejercicio asiduamente y descanse lo suficiente.

Reprinted with the permission of Toronto Public Health