

Cuídese y cuide a los demás de la infección

10 Formas DE PREVENIR LA INFECCIÓN

No comparta sus artículos personales

(p. ej., afeitadoras, cepillos de dientes, vasos/tazas, labial o humectante de labios)



Lávese las manos con frecuencia



Manténgase hidratado y con la piel humectada

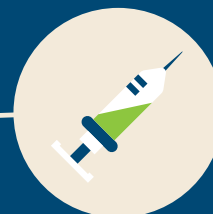


Cuide su salud física y mental

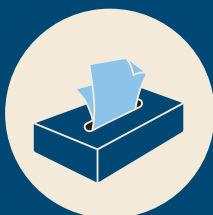
(Con meditación, ejercicio, dieta y buen sueño)



Vacúnese



Cúbrase el rostro al toser y estornudar



Mantenga su ambiente limpio



Quédese en casa si está enfermo



Salga al aire fresco



Practique la seguridad alimenticia: limpie, separe, cocine y deje enfriar

