

¡Tú puedes ser un guardián de la salud!

14 cosas que debes hacer para proteger tu salud:

1. **Lávate las manos** frecuentemente con agua y jabón o utilizar gel con alcohol al 70%.



2. Se recomienda que los enfermos y quienes los atienden **usen tapabocas**.



14. **Consume diariamente frutas y verduras**, de todos colores, sobre todo amarillos y verdes, para reforzar las defensas del cuerpo.



13. **Quédate en casa** si tienes una infección respiratoria y sigue las indicaciones del médico.



12. **Acude al médico si tienes una enfermedad respiratoria** con fiebre mayor a 38° C, tos, dolor de cabeza, dolor de garganta, dolor en articulaciones, dificultad para respirar.



11. **Limpia** baños, las cocinas, los muebles donde comes.



10. **No escupas**.



9. **Usa agua y jabón o desinfectante para limpiar los espacios** como casa, oficina, escuela.



8. **Limpia con agua y jabón o desinfectante:** platos, vasos, tazas, cubiertos, juguetes.



3. Al **estornudar** es muy importante **cubrirte la nariz y boca** con el ángulo interno del brazo.



4. **Evita** saludar o despedirte de beso o abrazo.



5. **No te toques la cara con las manos sucias**, sobre todo nariz, boca y ojos.



6. **No tomes líquidos del mismo recipiente** que esté usando otra persona.



7. **Evita el contacto con personas con enfermedades respiratorias.**



Nosotros ayudaremos mucho a proteger nuestra salud si seguimos estas recomendaciones.