Clínica FOSCAL
50 años
Inspirados por la vida

Higiene de la tos

Proteja su salud y la de los demás
Conozca como prevenir enfermedades respiratorias.

01 Al toser o estornudar

Cubra nariz y boca con

- El pliegue del codo
- Un pañuelo desechable
- No uses las manos.



02 Deseche pañuelos usados

- Use pañuelos o toallitas para limpiar secreciones de nariz y boca.
- Bótelos después de usarlos.



03 Lave sus manos

con agua y jabón después de:

- Toser
- Estornudar
- Usar pañuelos



04 Evite tocarse la cara

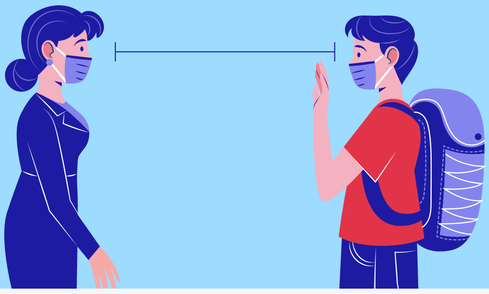
- Ojos
- Nariz
- Boca

con las manos sucias.



05 Mantenga distancia

si tiene gripa, tos o síntomas respiratorios:



06 Use tapabocas

si está enfermo y debe estar con otras personas, especialmente en lugares cerrados.



Escanee y responda la encuesta