

# TÉCNICA ADECUADA PARA TOSER O ESTORNUDAR

1. Al toser o estornudar, cubrir nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo.  
Nunca cubrirse con las manos, ya que el virus puede quedar en ella.
2. Tirar el pañuelo desechable en una bolsa de plástico, amarrarla y depositarla en el bote de basura y si es de tela no olvides lavarlo.
3. Siempre lava tus manos después de toser o estornudar.
4. No escupir en el suelo.
5. No compartir vasos, utensilios, alimentos o celulares.
6. Evitar saludar de mano o beso.
7. Evitar acudir a lugares concurridos.
8. Utilizar cubre bocas en el transporte público y otros lugares con concentración de personas (éste deberá cubrir nariz y boca).

Fuentes:

- a). Guía de recomendaciones para Instrumentar el Plan de Emergencia en los Centros de Trabajo por la Epidemia de Influenza
- b). Lineamiento General espacios públicos cerrados en COVID.19.
- c). Guía de acciones para los centros de trabajo ante el COVID-19