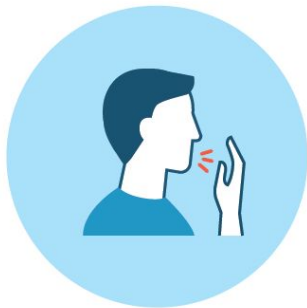


## CÓMO PREVENIR EL CONTAGIO DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS



Si presentas síntomas como:

- Malestar general
- Dolor intenso de cabeza o muscular
- Fiebre
- Tos

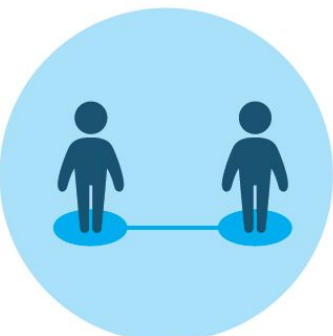
Puedes tener una infección respiratoria



Los virus respiratorios se propagan fundamentalmente por el aire.

Debes evitar contagiar a otras personas:

- Utilizando una mascarilla si presentas síntomas
- Utilizando pañuelos de papel al toser o estornudar, tapando boca y nariz



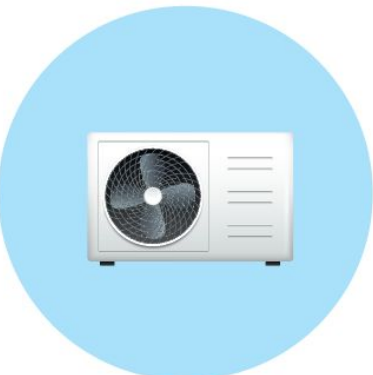
Intenta mantener una distancia de seguridad con otras personas, especialmente si pueden ser de riesgo.



Aunque la vía principal de contagio es aérea, es fundamental la higiene de manos ya que fácilmente se contaminan con las secreciones respiratorias. Hay que lavar las manos frecuentemente con agua y jabón, y si no es posible, con preparados de base alcohólica.

Y sobre todo

- Al ir al aseo
- Al tocarnos la nariz y boca al estornudar



La calidad del aire es importante para prevenir los contagios. Evita la acumulación de patógenos ventilando donde estés, abriendo las ventanas para que entre aire fresco del exterior.

Si existe ventilación mecánica no será necesario, pero es importante asegurar que se ajusta a unos parámetros confortables.