



REGLAS PARA TOSER Y ESTORNUDAR.

USA TU CODO

PARA CUBRIRTE
CUANDO TOSES O
ESTORNUDAS

ESTORNUDA

EN UN PAÑUELO (Y
LUEGO LÁVATE LAS
MANOS)

Al toser y estornudar liberamos partículas que contienen virus y bacterias. Estudios indican que un solo estornudo puede soltar miles de partículas, algunas alcanzando hasta seis pies de distancia.

LAVA TUS MANOS



¡MANTÉN TU ESPACIO DE TRABAJO LIMPIO Y SEGURO!

Lavarse las manos con agua y jabón es uno de los mejores métodos para librarse de virus y bacterias, y evitar que tú y los tuyos se enfermen. ¡Recuerda los cinco pasos! Mojar, enjabonar, fregar (al menos 20 segundos), enjuagar, y secar.

SI ESTÁS ENFERMO, QUÉDATE EN CASA.



Estudios muestran que tomar días por enfermedad reduce el tiempo de recuperación. Un estudio publicado en el American Journal of Public Health encontró que trabajar enfermo puede prolongar la enfermedad y llevar a síntomas más severos.

HAZLO POR TODOS.

Los CDC estiman que el presentismo (trabajar estando enfermo) puede provocar contagios de enfermedades infecciosas en el trabajo.

HABLA CON RECURSOS HUMANOS

Para saber más sobre nuestra política de días libres por enfermedad y qué deberías hacer si te enfermas.

LÁVATE LAS MANOS

Lávate las manos correctamente durante al menos 20 segundos para prevenir el contagio de enfermedades en el trabajo.

Lávate las manos antes de comer, después de usar el baño, y después de toser o estornudar.



Mojar las manos



Enjabonar



Palma con palma



Secar



Base los pulgares



Uñas



Enjuagar

**NN
PH**

