

# ¿Por qué usar el estornudo de etiqueta?

- Los **virus viajan** a través de las gotitas de saliva que se expulsan al **hablar, toser o estornudar** hasta a un **metro y medio de distancia**
- Se **evita contagiar** a otras personas
- **Limita la liberación** de gotitas de saliva al medio ambiente
- Evita que las **manos se contaminen** con saliva



# ¿Por qué no debo escupir?

- Al hacerlo se **expulsan virus**, que quedan en el ambiente



# ¿Por qué no debo **tocarme** la **nariz, boca y ojos**?

- **Los virus entran** a nuestro organismo a través de las mucosas de la **boca, la nariz o los ojos**
- Si tenemos las manos sucias y **nos tocamos**, facilitamos que los **virus se introduzcan** a nuestro organismo



# ¿Por qué lavarte las manos?

- **El agua y jabón, rompe** el ciclo de **transmisión** de virus
- **Los virus** como los de la influenza, **sobreviven hasta 3 horas en las manos** y hasta **48 horas en superficies lisas** que tocamos con las manos
- **Disminuye** cerca del 20% las **infecciones respiratorias**



# ¿Por qué mantener una higiene adecuada de los entornos?

- **Los virus** pueden ser destruidos con **jabón y cloro**
- Las **superficies** pueden estar **contaminadas** con gotitas de saliva



# ¿Por qué quedarme en casa cuando tengo una infección respiratoria?

- Una persona enferma es **fuentes de contagio**
- Al acudir a lugares concurridos puedes **contagiar a otras personas**
- La **recuperación** es más rápida

