

# CÓMO TOSER Y ESTORNUDAR CORRECTAMENTE



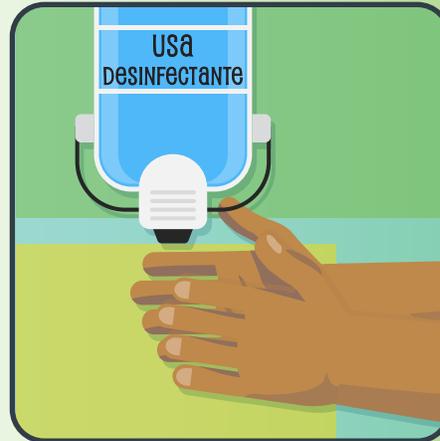
CUANDO TOSAS O ESTORNUDES, **cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo de papel.**



**TIRA EL PAÑUELO a la basura.**



TOSE O ESTORNUDA EN EL CODO, **no en las manos,** SI NO TIENES UN PAÑUELO DE PAPEL.



**Lávate las manos** CON AGUA CALIENTE Y JABÓN **o** UTILIZA **un desinfectante de manos después** DE TOSER O ESTORNUDAR.

**AYUDA A PREVENIR LA PROPAGACIÓN DE GÉRMENES**