

MEDIDAS DE PREVENCIÓN CONTRA LOS RESFRIADOS

1 – Cuando tosas o estornudes, tápate la boca.

- Cúbrete la boca con un pañuelo de papel y después tíralo a la basura.
- Es importante que cuando tosas o estornudes no te tapes con tu mano, ya que en el caso de estar infectado por un virus, éste pasaría a la misma y correrías el riesgo de volver a caer contagiado en cuanto te toques la boca o nariz. Además, cubriendo tu rostro al toser, evitas que el virus se propague y más personas puedan caer contagiadas.



2 - En caso de que no tengas un pañuelo a mano.



Cubre tu rostro con tu brazo si no puedes utilizar un pañuelo al estornudar o toser. Si estás contagiado por un virus, nuevamente evitarás que éste entre en contacto con tus manos o que se propague y contagie a más personas.

3 - No te toques la nariz, la boca o los ojos con las manos.

No te imaginas la cantidad de cosas con las que entran en contacto tus manos a lo largo del día, muchas de las cuáles están sucias y contienen gérmenes. Por ello, conviene que te toques lo mínimo posible las partes de tu cara que actúan como focos de infección y contagio: nariz, boca y ojos.



4 - Lávate las manos frecuentemente



5 - No compartas cubiertos



6 - Mantener tu entorno limpio

Nada peor que una habitación cerrada, calurosa y con un ambiente viciado si lo que quieres es evitar un virus, procura ventilar siempre las habitaciones o lugares cerrados que frecuentes Limpia con frecuencia los objetos y superficies con los que sueles entrar en contacto: tu escritorio, el teclado de tu ordenador, las sábanas de tu cama, etc. De esta manera eliminarás cualquier tipo de virus o germen que esté latente en los mismos. Los productos a base de alcohol, los blanqueadores desinfectantes o agua caliente y jabón ayudan en la limpieza y desinfección de superficies tanto en el trabajo como en su hogar, incluyendo las perillas de las puertas y teléfonos.

