

Prevención de los virus al **estornudar** o **toser**



El **80%** de los contagios se producen a través de las manos y superficies contaminadas



Los **gérmenes** de un estornudo viajan a **130** km/hora

y llegan hasta **2 m** de distancia

Una persona contagia **24 horas** antes de mostrar síntomas hasta **5-7** días después de no tener fiebre

En **4 horas** se puede contagiar al **50%** de los equipos de trabajo y compañeros



Cubre la boca y la nariz al toser o estornudar con pañuelos desechables, **nunca** con la mano

Deposita los pañuelos usados en la **papelera**

No los dejes encima de la mesa o los sigas tocando

Estornuda o tose **dentro** del codo si no tienes pañuelos a mano



Lávate las manos **frecuentemente**, de forma correcta y sécalas con papel desechable, después de toser o ir al lavabo