

8 Hábitos saludables para prevenir enfermedades respiratorias



Es común contraer enfermedades respiratorias como el COVID-19, la influenza o gripe y el virus sincitial respiratorio (RSV, por sus siglas en inglés) en el otoño y en el invierno. Para protegerse y proteger a los demás practique estos hábitos saludables que le ayudarán a prevenir enfermedades respiratorias.



Cúbrase al toser o estornudar

Use un pañuelo desechable, o su brazo al toser y estornudar. Si está enfermo, puede usar una máscarilla para cubrirse la boca cuando esté con otras personas.



Lávese las manos

Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos a base de alcohol.



Quédese en casa

Quédese en casa si está enfermo. Si es posible, aléjese de los demás cuando esté enfermo.



Respire aire fresco

Abra las ventanas, o use filtros de aire, cuando sea posible, para aumentar el aire fresco en el hogar, la escuela o en la oficina.



Vacúñese

Mantengáse al día con sus vacunas como la influenza, el COVID-19, VSR y neumonía, para reducir el riesgo de infección y enfermedad severa.



No toque ...

Evite tocar sus ojos, nariz y boca. Nunca se toque la cara con las manos sin lavar.



Limpie y desinfecte

Limpie y desinfecte las superficies y objetos que se tocan con frecuencia. Siga las instrucciones en la etiqueta del producto de limpieza.



Hable con su proveedor de servicios médicos

Pida a su proveedor de servicios médicos consejos para prevenir enfermedades respiratorias, de acuerdo a su perfil y riesgo de salud.