



Cuidémonos de las ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Conoce las medidas
de autocuidado y
prevención



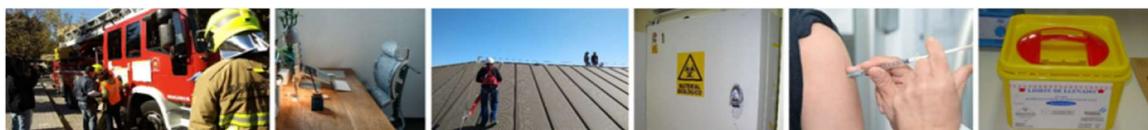
En el contexto actual, en el que los virus respiratorios pueden afectar significativamente nuestra salud y bienestar, queremos compartir algunas recomendaciones clave para prevenir enfermedades respiratorias y protegernos a nosotros mismos y a nuestros compañeros en el entorno laboral:

1. Higiene respiratoria

- Cúbrete la boca y la nariz con el codo o un pañuelo desechable al toser o estornudar.
- Desecha los pañuelos usados inmediatamente y lávate las manos.

2. Higiene de manos

- Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Usa gel hidroalcohólico cuando no tengas acceso a agua y jabón.





INFORMACIÓN 2025:

Cuidemos nuestra salud respiratoria en tiempos de virus

3. Ventilación y limpieza

- Asegúrate de que los espacios cerrados estén bien ventilados para renovar el aire.
- Limpia y desinfecta regularmente superficies de uso común, como escritorios, teclados y teléfonos.

4. Uso de mascarillas

- Si tienes síntomas respiratorios leves, utiliza una mascarilla para evitar contagiar a los demás.
- Sigue las recomendaciones de uso de mascarillas en entornos específicos, según indiquen las autoridades sanitarias.

5. Evita acudir al trabajo si estás enfermo

- Si presentas fiebre, tos, dificultad para respirar u otros síntomas, informa a tu responsable directo y permanece en casa. Consulta a un profesional de la salud si los síntomas persisten o empeoran.

6. Vacunación

- Mantente al día con tus vacunas contra la gripe y otros virus respiratorios recomendados por las autoridades sanitarias.

7. Estilo de vida saludable

Mantén una alimentación equilibrada, realiza actividad física regular y duerme lo suficiente para fortalecer tu sistema inmunológico.

El cuidado de nuestra salud respiratoria es fundamental para mantener un ambiente de trabajo saludable y productivo. Te animamos a seguir estas recomendaciones y contribuir al bienestar de todos.

