PÍLDORA INFORMATIVA

31 • MARZO 2020

#HigieneRespiratoria

Practica una buena Higiene Respiratoria para disminuir los contagios:

- Cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar con un pañuelo desechable y tirarlo en un contenedor de basura. No reutilizarlo.
- Si no se tiene pañuelo de papel debe toser o estornudar en el ángulo interno del codo con el propósito de no contaminar sus manos.
- Si ante un acceso de tos o estornudo inesperado se cubre accidentalmente con la mano no olvide lavársela con agua y jabón.
- Es importante que los niños y niñas aprendan higiene respiratoria y lo incorporen a sus hábitos de vida.

Es un consejo del

Excmo. Colegio Oficial de Enfermería de Cádiz

FUENTES

Organización Mundial de la Salud

Ministerio de Sanidad. Gobierno de España

Consejo General de Enfermería