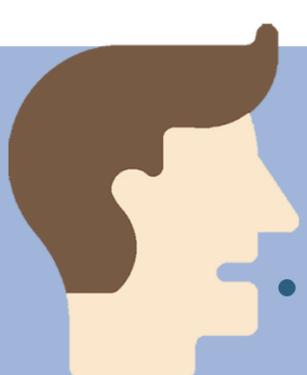


# Prevención de los virus al **estornudar** o **toser**



Las principales vías de transmisión son el **aire que respiramos** y el contacto con 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 y hasta **5-7** días después de no tener fiebre

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



Usa **mascarilla** cuando tengas síntomas o te sientas enfermo/a

Usa pañuelos desechables y deposítalos en la **papelera** tras su uso

Ventila la sala que ocupas, por ejemplo, **5 minutos** cada 2 horas

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



Lávate las manos **frecuentemente**, de forma correcta y sécalas con papel desechable (50 segundos), después de toser o ir al lavabo



**50''** invertidos en salud