

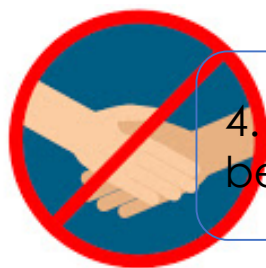
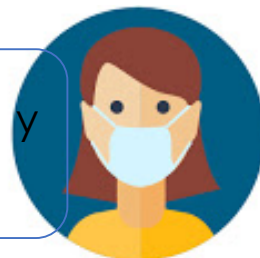
## CINCO MEDIDAS DE AUTOCUIDADO

1. Lávate las manos con abundante jabón, alcohol o gel antiséptico correctamente, mínimo cada 3 horas.



2. Tápate nariz y boca con el antebrazo (NO CON LA MANO) al estornudar o toser.

3. En caso de gripa usa tapabocas y quédate en casa.



4. Evita contacto directo, no saludes de beso o de mano y no des abrazos

5. Si presentas síntomas de alarma: dificultad para respirar, fiebre mayor a 38° por más de dos días, silbido en el pecho, debes llamar a urgencias.

192