

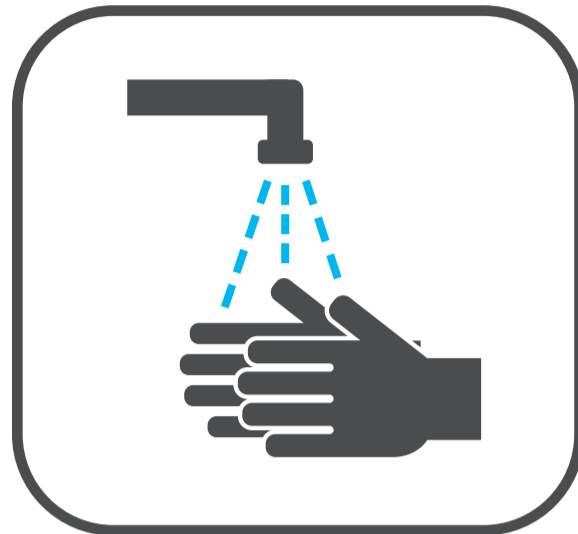
# Buenas prácticas de higiene



▶ Cúbrete la boca y la nariz al toser haciendo uso de pañuelos de papel. Tira los pañuelos de papel al contenedor adecuado.



▶ Si no tienes pañuelos de papel, tose y estornuda sobre la manga para no contaminarte las manos.



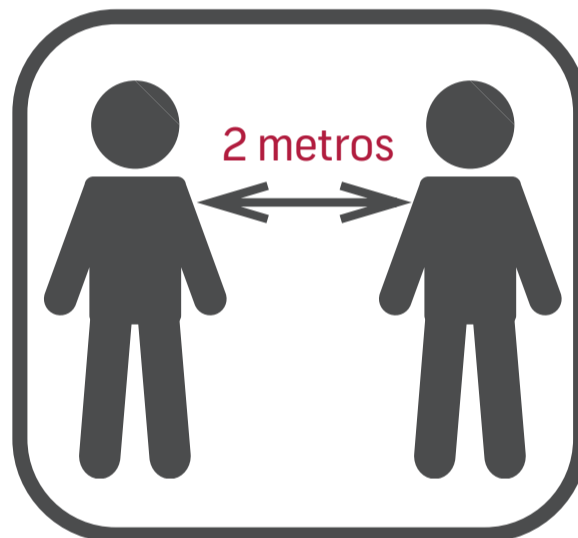
▶ Lávate las manos frecuentemente con jabón, sobre todo, después de toser o estornudar. También si has tocado objetos o superficies de uso común o has compartido documentación en papel.



▶ Evita tocarte con las manos los ojos, la nariz y la boca.



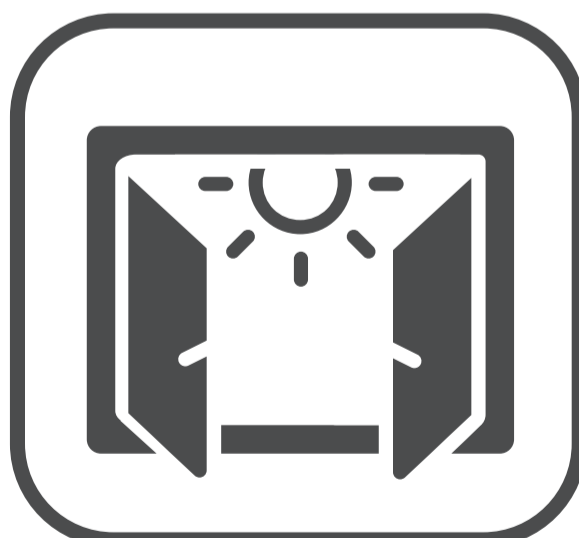
▶ Utiliza la mascarilla higiénica cuando no sea posible mantener la distancia de seguridad o en el transporte público.



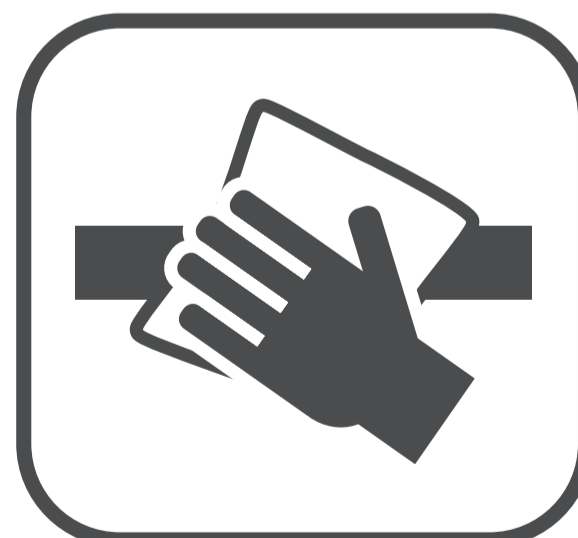
▶ Mantén al menos 2 metros de distancia entre personas, y evita al máximo el contacto.



▶ Evita compartir documentos en papel, prioriza el uso intensivo de medios electrónicos. No compartas tu material de escritorio (lápices, bolígrafos, grapadoras ...)



▶ Ventila adecuadamente el espacio de trabajo.



▶ Limpia con frecuencia las superficies y objetos de uso común.