

Cuida tu salud

Campañas

Enviado por : Carlos Alberto Muñoz Henao

Publicado el : 6/3/2020 15:00:00

CUIDA TU SALUD

Las enfermedades como la **gripe**, **Coronavirus**, los **resfriados**, la **faringitis** y algunas de **tipo respiratorio** se propagan de persona a persona de manera muy fácil.

¿Cómo se propagan?

- **Contacto físico directo**, como besar o tocar a una persona que tiene la infección.
- Cuando el **microbio infeccioso se fija en un objeto**, después de que una persona ha **tosido o estornudado**, pues este puede sobrevivir en la superficie durante un tiempo.
- A través de las **pequeñas gotas que salen de la nariz o de la boca** cuando una persona enferma **tose o estornuda sin taparse**. Los **gérmenes** que contienen pueden propagarse a las personas que están cerca que las respiran.



¿Qué precauciones se deben tomar?

- Cuando se **tose hay que tapar la boca y la nariz** con un paño o papel y **posteriormente desecharlo** (en lo posible usar **pañuelos desechables**).
- **Lavarse las manos con frecuencia**. También puede usar un **desinfectante**.
- **Limpie y desinfecte las superficies de contacto más comunes** como la **puerta** o en el **trabajo**, especialmente cuando alguien es enfermo.

