

# Protégete y protege a otros de **infecciones** de vías respiratorias



**Lávate las manos:**



**Después de  
usar el baño.**



**Después de toser  
o estornudar.**



**Después de cuidar  
a una persona  
enferma.**



**Antes, durante y  
después de preparar  
la comida.**



**Cuando las manos  
están visiblemente  
sucias.**



**Antes de comer.**



**Si estuviste en  
contacto con animales  
o sus desechos.**

**Sobre Cruz Roja Ecuatoriana**

Organización internacional sin fines de lucro que está en Ecuador desde 1910. Sus labores se orientan a custodiar los derechos humanos, asistir en emergencias y desastres, implementar proyectos de desarrollo comunitario y ofrecer servicios sanitarios a la comunidad.

## Mantente saludable mientras **viajas**



Evita viajar si tienes  
fiebre o tos.



Si tienes **fiebre, tos y dificultad de respirar**, busca atención médica temprana.



Comparte tu **historial de viajes** con tu proveedor de salud.

### Sobre Cruz Roja Ecuatoriana

Organización internacional sin fines de lucro que está en Ecuador desde 1910. Sus labores se orientan a custodiar los derechos humanos, asistir en emergencias y desastres, implementar proyectos de desarrollo comunitario y ofrecer servicios sanitarios a la comunidad.

## Mantente saludable mientras **viajas**



**Evita el contacto** con personas que presentan tos o fiebre.



**Lávate las manos constantemente** usando jabón y agua o gel desinfectante a base de alcohol.



**Evita tocarte la** nariz, ojos y boca.



### **Sobre Cruz Roja Ecuatoriana**

Organización internacional sin fines de lucro que está en Ecuador desde 1910. Sus labores se orientan a custodiar los derechos humanos, asistir en emergencias y desastres, implementar proyectos de desarrollo comunitario y ofrecer servicios sanitarios a la comunidad.

## Mantente **saludable**



Al **toser** y **estornudar** cúbrete la boca y nariz con el codo o pañuelo. Desecha el pañuelo inmediatamente y lávate las manos.



Si usas **maskarilla** asegúrate de cubrirte la nariz y boca, evita tocar la maskarilla una vez que esté puesta.



**Desecha inmediatamente** la maskarilla después de cada uso y lávate las manos.



### Sobre Cruz Roja Ecuatoriana

Organización internacional sin fines de lucro que está en Ecuador desde 1910. Sus labores se orientan a custodiar los derechos humanos, asistir en emergencias y desastres, implementar proyectos de desarrollo comunitario y ofrecer servicios sanitarios a la comunidad.

# ¿Cuándo usar una mascarilla?



Si estás sano, solo necesitas usar mascarilla si cuidas a una persona con sospecha de infección de coronavirus.



Las mascarillas son efectivas solo cuando se combinan con el lavado frecuente de manos.



Usa una mascarilla si estás tosiendo o estornudando.



Luego de usar mascarilla debes desecharla adecuadamente.

## Sobre Cruz Roja Ecuatoriana

Organización internacional sin fines de lucro que está en Ecuador desde 1910. Sus labores se orientan a custodiar los derechos humanos, asistir en emergencias y desastres, implementar proyectos de desarrollo comunitario y ofrecer servicios sanitarios a la comunidad.

## Mantente **saludable**



Consume alimentos **bien cocinados**.



**No escupas** en lugares públicos.



**Evita el contacto cercano o viajar** con animales que estén enfermos.

### **Sobre Cruz Roja Ecuatoriana**

Organización internacional sin fines de lucro que está en Ecuador desde 1910. Sus labores se orientan a custodiar los derechos humanos, asistir en emergencias y desastres, implementar proyectos de desarrollo comunitario y ofrecer servicios sanitarios a la comunidad.