

**LO QUE APRENDIMOS DURANTE LA PANDEMIA**  
también nos protege en esta temporada de invierno

¿Sabías que...?

**Si te enfermas, las vacunas evitan el agravamiento, la hospitalización y hasta la muerte.**



**¡Vacúnate  
contra la influenza!**

**Las vacunas nos  
protegen.**



**LO QUE APRENDIMOS DURANTE LA PANDEMIA**  
también nos protege en esta temporada de invierno

¿Sabías que...?

**Las partículas virales viajan de una persona enferma a otras personas en gotas expulsadas al hablar, estornudar o toser.**



**Evita el contacto físico con las personas, especialmente si están enfermas.**

**LO QUE APRENDIMOS DURANTE LA PANDEMIA**  
también nos protege en esta temporada de invierno

¿Sabías que...?

**Abrir la ventana por una hora  
reduce un 46% las partículas  
virales en una habitación.**



**Mantén ventiladas  
las habitaciones  
de tu casa.**

**LO QUE APRENDIMOS DURANTE LA PANDEMIA**  
también nos protege en esta temporada de invierno

¿Sabías que...?

**Al estornudar o toser expulsamos millones de partículas virales y pueden llegar hasta 8 metros de distancia.**



**Al estornudar cubre nariz y boca con la parte interna de tu brazo o con un pañuelo.**



**LO QUE APRENDIMOS DURANTE LA PANDEMIA**  
también nos protege en esta temporada de invierno

¿Sabías que...?

**Las personas nos tocamos la cara constantemente sin darnos cuenta, esto puede hacer que llevemos gérmenes a los ojos, nariz y boca.**



**Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón o con alcohol gel.**



**LO QUE APRENDIMOS DURANTE LA PANDEMIA**  
también nos protege en esta temporada de invierno

¿Sabías que...?

**Las partículas virales expulsadas al toser o estornudar pueden viajar por el aire y contagiar a otras personas que las respiren.**



**Si estás enferm@  
quédate en casa y  
evita el contacto con  
otras personas.**

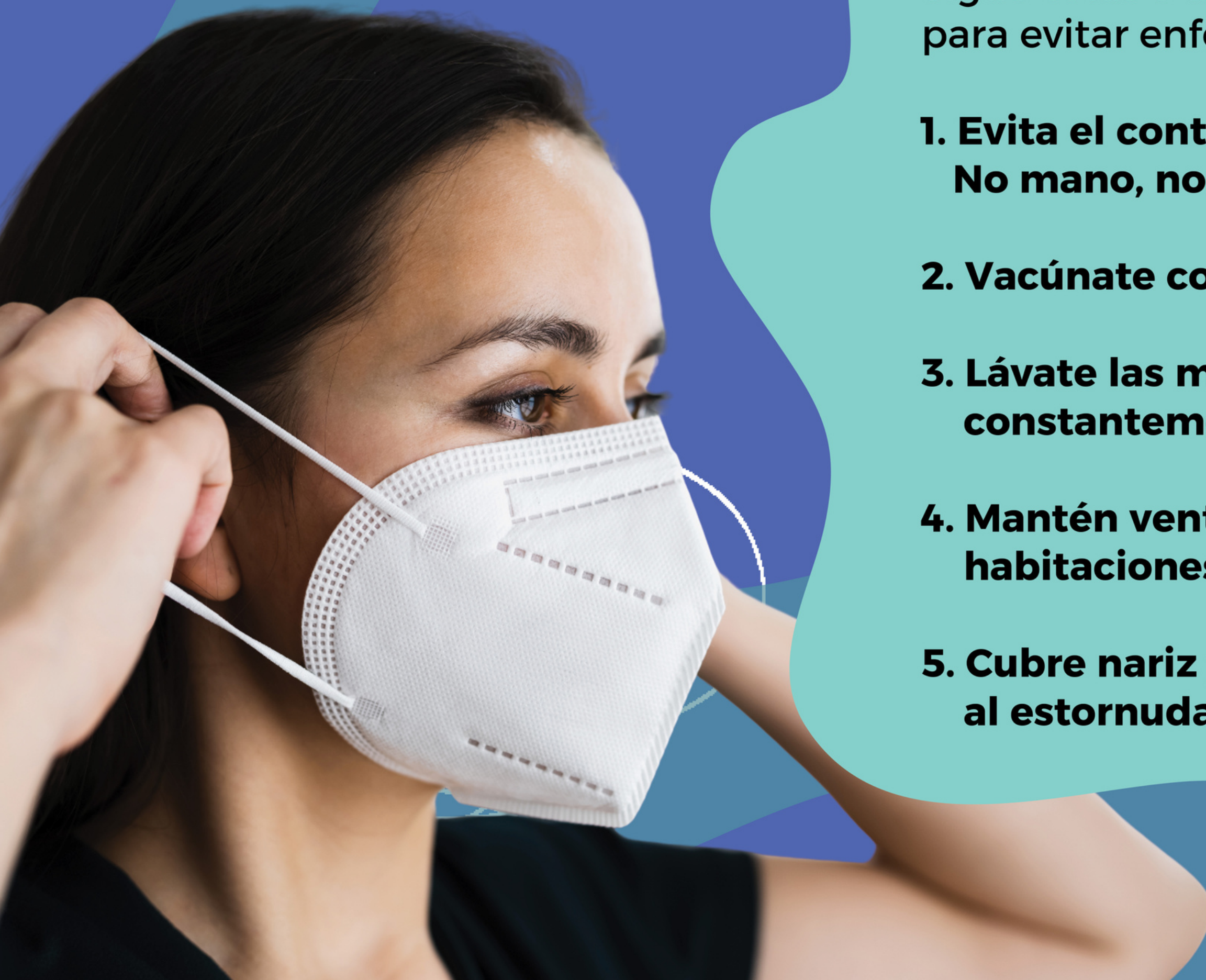
**LO QUE APRENDIMOS DURANTE LA PANDEMIA**  
también nos protege en esta temporada de invierno

¿Sabías que...?

**Durante el invierno aumentan las infecciones respiratorias debido a que por el frío: ventilamos menos las casas y nos reunimos en lugares cerrados; además de que aumentamos el contacto físico por las festividades.**

Sigue estas 5 acciones para evitar enfermarte:

- 1. Evita el contacto físico:  
No mano, no beso, no abrazo**
- 2. Vacúnate contra la influenza**
- 3. Lávate las manos constantemente**
- 4. Mantén ventiladas las habitaciones de tu casa**
- 5. Cubre nariz y boca al estornudar o toser**



**LO QUE APRENDIMOS DURANTE LA PANDEMIA**  
también nos protege en esta temporada de invierno

¿Sabías que...?

**Las partículas virales que se expulsan al estornudar, hablar o toser en forma de aerosoles permanecen en el aire por horas en espacios no ventilados.**



**Usa cubrebocas  
en espacios  
cerrados para  
evitar contagios.**