

Vamos Buenos Aires

Material entregado en mano. Prohibido arrojar en la vía pública (Ley 260).



buenosaires.gob.ar/salud

Cuidemos la salud de los más chicos.



Departamento Materno Infantil
Programa de Salud Infantil



buenosaires.gob.ar/salud



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires

Cómo cuidarnos para prevenir la bronquitis, bronquiolitis y neumonía en el hogar y en la escuela



Cuando tosés o estornudás:

- ▶ Cubrite la boca y la nariz con la manga de la camisa o el pliegue del codo. También podés usar un pañuelo de papel y una vez usado, evitá guardarlos en la cartera o bolsillo.
- ▶ Alejate de otras personas para evitar el contagio.
- ▶ Lavate las manos con frecuencia.



Para un correcto lavado de manos es necesario que:



Humedezcas (mojes) las manos.

Las enjabones.

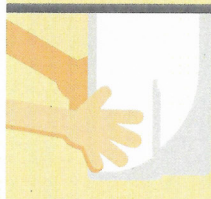
Te laves las manos contando 20 segundos, sin olvidar las palmas, el dorso, entre los dedos, el pulgar y las muñecas.



Las enjuagues completamente sin que queden restos de jabón.

Seques las manos con toalla limpia.

Si no tenés agua y jabón, podés usar alcohol común o en gel, frotando las manos hasta que se sequen.



También es necesario que te laves las manos después de jugar, toser y estornudar, de limpiarte la nariz, y de tocar todo lo que te rodea.

Recordá

- ▶ Mantener ambientes limpios y aireados.
- ▶ Protegerte frente a los cambios bruscos de temperatura.
- ▶ Tener las vacunas al día.
- ▶ No fumar cerca de los chicos ni dentro de la casa.
- ▶ Evitar el contacto con personas enfermas.
- ▶ Lavar diariamente muy bien las superficies del hogar, el trabajo y la escuela.
- ▶ Lavar profundamente los platos, vasos, cucharas y biberones. Limpiar a fondo los juguetes.

