



## Maneras de evitar el resfriado común



### Descripción general

Lo último que usted necesita en este momento es un resfriado. Y si tiene uno, no es conveniente que se lo contagie a las personas que lo rodean. Por lo tanto aquí hay algunas cosas que usted puede hacer para reducir la propagación de los resfriados.

### Protégase a sí mismo

En primer lugar, evite contraer un resfriado. Los gérmenes que causan los resfriados se propagan fácilmente a través de la tos, los estornudos o el contacto cercano con una persona infectada. Por eso, trate de mantenerse alejado de las personas que estén enfermas. Luego, mantenga sus manos limpias. Los gérmenes en sus manos pueden infectarlo cuando se toca los ojos, la boca o la nariz. Por eso, lave frecuentemente sus manos con agua y jabón. Use un desinfectante de manos si no tiene agua y jabón a su alcance. Y no se toque la cara con las manos sin lavar.



### Proteja a los demás

Si tiene un resfriado, evite contagiárselo a otros. No vaya al trabajo ni a la escuela cuando esté enfermo. Quédese en casa hasta que mejore. No dé la mano, y no bese ni abrace. Tosa y estornude sobre un pañuelo desechable y luego arrójele a la basura. O tosa y estornude sobre la parte superior de la manga de su camisa. Lávese siempre las manos después de toser o estornudar. Y desinfecte las superficies que toca, de modo que sus gérmenes no se propaguen a los demás.

### Conclusión

Estos consejos no garantizan que lo mantendrán completamente libre de resfriados, pero pueden ayudar a reducir el riesgo de sufrílos.

