

EN MI TRABAJO:

- Si presento algún síntoma de gripe o influenza, no asisto a trabajar, para evitar contagiar a los demás e informo a mi jefe inmediato.
- Me lavo las manos con agua y jabón o con el gel antibacteriano con base de alcohol antes ingresar al inmueble.
- No saludo de beso, mano o abrazo.
- Me cubro la nariz y la boca al estornudar o toser, con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo.
- No intercambio el equipo de protección personal (cascos, guantes, respiradores, etc.)
- Evito compartir artículos como plumas, lápices, marcadores, cd's, etc., o bien, me lavo las manos después de haberlos compartido.
- Procuo tener una alimentación correcta con abundantes verduras, frutas y ocho vasos de agua mínimo.
- Mantengo limpio, ventilado y permito la entrada del sol en mi lugar de trabajo.
- No comparto alimentos, bebidas, platos, vasos o cubiertos
- No me toco la nariz, boca y ojos

