

# TIPS DE SALUD EN LA OFICINA

**Wesser**  
Un buen trabajo

Estamos en época invernal y, como todos los años, durante estos meses hay una mayor propensión a sufrir enfermedades respiratorias como resfriados, catarros, gripes, etc. Te damos 4 sencillos consejos para evitar caer enfermo:

## 1 LÁVATE LAS MANOS CON FRECUENCIA

Puedes utilizar alcohol o agua y jabón para eliminar cualquier tipo de virus o germen. Los estudios demuestran que 1 de cada 5 enfermedades respiratorias se pueden prevenir con el lavado de manos. Cerca del 95% no se lava correctamente las manos.

## 2 EVITA TOCARTE LOS OJOS, NARIZ Y BOCA

Si no puedes lavarte las manos evita tocarte los ojos, nariz y boca porque son puntos de contacto sensible en el cuerpo humano por los cuales se pueden contraer diferentes enfermedades.

## 3 EVITAR EL CONTAGIO

Cúbrete la nariz y la boca al estornudar o toser. Si no dispones de pañuelo puedes hacerlo con el codo flexionado. Algunas personas pueden ser más sensibles a diferentes patógenos y por eso debemos ser precavidos y respetuosos con ellos.

## 4 MASCARILLAS ¿SÍ O NO?

No es necesario el uso de mascarillas en tu puesto de trabajo. Se exigirán las mascarillas en zonas comunes siempre que haya 2 o más personas en el mismo espacio y no se pueda mantener una distancia de seguridad.

## ¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?

