

ESPARZA LA VOZ. NO EL VIRUS.

CONSEJOS PARA EVITAR TOCARSE LA CARA

Tocarse la cara puede ser un verdadero riesgo para la salud. Solo basta con que un virus se enganche a un dedo contaminado y entre al cuerpo a través de una fosa nasal o una parte húmeda de la cara. Aún así es tan difícil dejar de tocarnos la cara. A continuación se ofrecen algunos consejos para evitar tocarnos la cara.



Recoger/amarrar el cabello hacia atrás



Mantener las manos ocupadas



Usar guantes texturizados



Usar jabón perfumado
el olor puede hacerte más consciente de tus acciones



Usar gafas / lentes de sol
pare crear una barrera entre tus ojos y tus manos

TAMBIÉN



Limpiar los celulares y computadoras a menudo

UCI

University of California, Irvine