

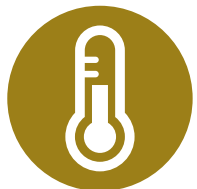
## ► EJE Seguridad y Salud en el Trabajo



# Recomendaciones para prevenir enfermedades respiratorias



Mantén una alimentación sana y equilibrada, incluye frutas naturales ricas en vitaminas, sobre todo vitamina C



Evita cambios bruscos de temperatura



Evita compartir objetos de uso personal como pocillos, platos, útiles de aseo, etc.



Mantén tu entorno limpio y ventilado



Si estás enfermo utiliza tapabocas, para evitar contagiar a otros



Cubre con un paño o tu manga nariz y boca cuando estornudes o tosas