

# RECOMENDACIONES GENERALES COVID-19

ist

*Tu mutualidad!*



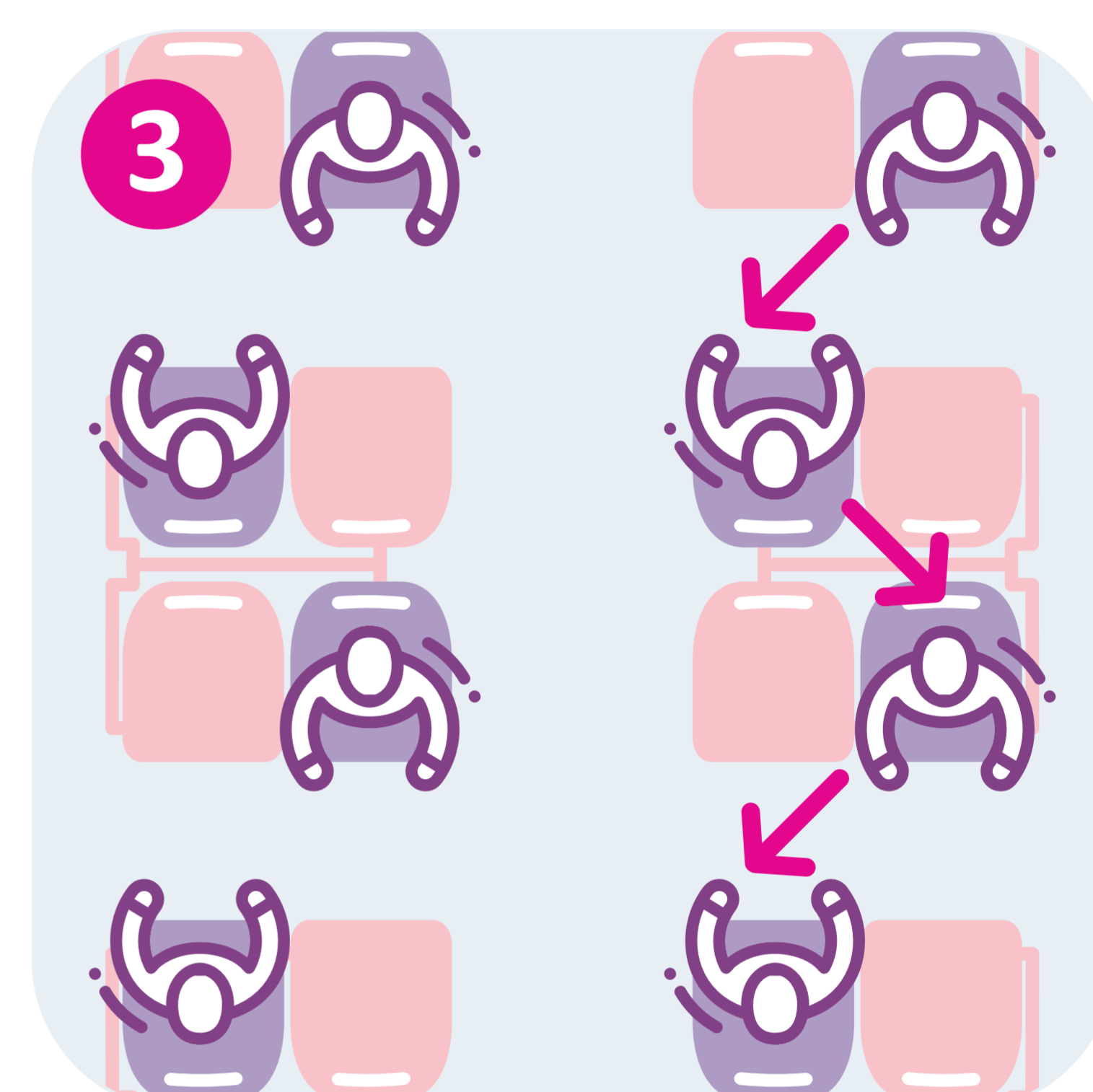
## Uso de mascarilla

Haz uso de mascarilla  
Cubre boca y nariz  
Evita tocarla.



## Lavado frecuente de manos

Lava tus manos con frecuencia, especialmente antes y después de cada viaje.



## Prefiere sentarte en zig zag

Le recomendamos mantener un metro de distancia y sentarse en zig zag, es decir, dejando libre el asiento de frente y costado.



## Al estornudar o toser

Al estornudar o toser cubre tu boca con tu antebrazo. Si usas pañuelo deséchalo en un basurero.



## Evita tocar tu rostro

No toques tu nariz, ojos o boca con tus manos.



## Evita saludar con la mano

No saludes ni con la mano ni de beso. Evita contacto físico directo.