

## Después de:



Estornudar



Toser



Sonarse la nariz



Desechar  
mascarilla/pañuelo



Utilizar  
transportes públicos



Mantener  
una reunión



Utilizar  
un ascensor

## Antes y Después de:



Usar el lavabo



Comer

## Antes de:



Beber



Fumar



Tocarse la cara



Lavar siempre las manos durante al menos 40/60 segundos.