

Qué hacer cuando toso o estornudo

A veces necesito toser o estornudar.

Cuando toso o estornudo, propago gérmenes.



Los gérmenes pueden enfermarme.

Los gérmenes pueden enfermar a mi familia y a mis amigos.





Si uso las manos para cubrirme la boca y la nariz cuando toso o estornudo, propagaré gérmenes.



Cuando estornude o tose, intentaré:

- Usar un pañuelo para limpiarme la boca y la nariz y tirar el pañuelo a la basura



- Lavarme las manos



ocali.org | www.ocali.org/center/autism

Follow us on Twitter: @OCALIAutismCtr

Follow us on Instagram: @ocaliautismcenter



Si no tengo un pañuelo, intentaré:

- Doblar el brazo y toser o estornudar en el codo



- Lavarme las manos



Cuando trato de hacer estas cosas, me ayudará a mantenerme a mí, a mi familia y a mis amigos saludables.



ocali.org | www.ocali.org/center/autism

Follow us on Twitter: @OCALIAutismCtr

Follow us on Instagram: @ocaliautismcenter