



# GUÍA DE PREVENCIÓN RESPIRATORIA

Cuidar tus pulmones es cuidar a los que amas.  
Sigue estos **5 pilares** para mantenerte sano:



## HIGIENE QUE SALVA

- **Lávate las manos** frecuentemente con agua y jabón (o usa alcohol gel).
- **Escudo de codo:** Cubre siempre tu boca al toser o estornudar con el ángulo del brazo o un pañuelo.

## BARRERAS DE PROTECCIÓN

- **Usa mascarilla** en sitios cerrados, con mucha gente o si estás cerca de alguien enfermo.
- **Ventila:** Abre ventanas para que el aire circule y no se estanquen los virus.



## REFUERZA TUS DEFENSAS

- **Vacúnate:** Mantén al día tus dosis de Influenza y COVID-19.
- **Come sano:** Prioriza frutas y verduras, duerme bien y haz ejercicio.

## ESPACIOS SEGUROS

- **Desinfecta:** Limpia objetos de uso diario como celulares, llaves y manijas.
- **Distancia:** Evita el contacto cercano y no compartas vasos ni cubiertos con personas con síntomas.



## ACCIÓN INMEDIATA

Si te sientes mal, descansa y busca atención médica si los síntomas persisten.

**¡Para Petroecuador tu salud y bienestar son prioridad!**

