

**DIFUNDE EL MENSAJE. NO EL VIRUS.**

# CONSEJOS PARA EVITAR TOCARSE LA CARA

Tocarse la cara puede ser un verdadero riesgo para la salud. Solo basta con que un virus se enganche a un dedo contaminado y entre al cuerpo a través de una fosa nasal o una parte húmeda de la cara. Aún así es tan difícil dejar de tocarnos la cara. A continuación se ofrecen algunos consejos para evitar tocarnos la cara.



**Recoger/amarrar el cabello hacia atrás**



**Mantener las manos ocupadas**



**Usar guantes texturizados**



**Usar jabón perfumado**  
el olor puede hacerte más consciente de tus acciones



**Usar gafas / lentes de sol**  
pare crear una barrera entre tus ojos y tus manos

**TAMBIÉN**



**Limpiar los celulares y computadoras a menudo**

**UCI** University of California, Irvine