

PREVENCIÓN DEL CONTAGIO DEL VIRUS RESPIRATORIO COVID-19



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón al menos por 20 segundos.

Si no hay jabón y agua, usa un gel desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias.



Limpia y desinfecta los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente.

Evita compartir trastes, vasos, tazas, cubiertos y otros artículos para el hogar. Después de usar estos artículos se deben lavar con jabón y agua.



Quédate en casa si estas enfermo, excepto para recibir atención médica.

No vayas al trabajo, escuela, o áreas públicas. Evita usar transporte público, o compartir ride o taxis.



Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego bótelo a la basura.

Si no hay pañuelo tose o estornuda con el ángulo interno del codo.



Evita contacto directo con gente que tiene síntomas de gripe o influenza.



Si has viajado a áreas donde el COVID-19 ha circulado o has tenido contacto con un caso sospechoso o confirmado de Covid-19 ten particular cuidado.

Si tienes fiebre, tos o dificultad para respirar busca atención médica, no automedicarse.



Monitorea tus síntomas y busca atención médica si tus síntomas empeoran.

Si sospechas que tienes COVID-19, llama a tu médico antes de ir a consulta.

LAVATE LAS MANOS

Lavándose las manos es una forma muy efectiva de prevenir la distribución de gérmenes. Si no hay jabón y agua disponible usa desinfectante de manos que contenga 60% de alcohol.



1.

MÓJATE LAS MANOS CON AGUA LIMPIA.

Agua tibia es preferible, pero agua fría también funciona si es necesario.



2.

FROTA TUS MANOS CON JABÓN.

Asegura lavarte también el reverso de tus manos y entre los dedos y en las uñas.



3.

TÁLLATE POR LO MENOS 20 SEGUNDOS.

Si no tienes un reloj, tararea un "Feliz Cumpleaños" del principio al fin dos veces.



4.

ENJUÁGATE LAS MANOS BIEN EN EL CHORRO DE AGUA.



5.

SÉCATE LAS MANOS USANDO UNA TOALLA LIMPIA.

En baños públicos usa toallas de papel limpias o sécatelas al aire. Evita secadoras o toallas que se compartan.