

PREVENCIÓN DEL CONTAGIO

del virus respiratorio COVID-19.



Mantente a 6 pies de distancia de cualquier persona fuera de tu casa.

Evite contacto cercano con cualquier persona que este enfermo.



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

Continúe manteniendo 6 pies entre usted y otros tanto como sea posible.



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.



Quédese en su casa lo más que sea posible.

No salgas excepto para conseguir las necesidades. Como comida y medicina o ir a trabajar. Si es posible, organícese para trabajar desde casa.



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



Si has viajado 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.



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

Desinfecta las llaves de agua, agarraderas de las puertas, lavadora, estufa, refrigerador, prendedor de luz, etc. Hasta 4 veces al día.



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

No vaya al trabajo, la escuela o las áreas públicas. Separarse de los otros miembros del hogar, si es posible. Todos los miembros del hogar deben someterse a cuarentena (quedarse en casa) para ver si se enferman.



Cubra su tos o estornude con un pañuelo, luego tire el pañuelo y lávese las manos.

Si un pañuelo no está disponible, tosa o estornude en tu codo en lugar de tus manos.



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

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

LAVATE LAS MANOS



1. Mójate las manos con agua limpia.

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



2. Frota sus 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.

Cierre la llave del agua con una toalla de papel o con el codo en lugar de tus manos.



5. Sécate las manos usando una toalla limpia.

En baños públicos use toallas de papel limpias o sécar al aire.