

# 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 bótelos 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.