

Pasos a seguir para protegerse



Lave sus manos seguido

- Lave seguido sus manos con agua y jabón por lo menos durante 20 segundos, especialmente después de haber ido a un lugar público, haber tocado, estornudado o sonado la nariz.
- Si el agua y jabón no están disponibles en ese momento, use gel antibacterial que contenga por lo menos 60% de alcohol.
- Evite tocar sus ojos, nariz, y boca con las manos sucias.

Evite contacto cercano

- Evite contacto cercano con personas que estén enfermas.
- Ponga distancia entre usted y otras personas si el COVID-19 está contagiándose en su comunidad.
- Esto es especialmente importante ya que éstas personas tendrían un alto riesgo de contagiarse.

Pasos a seguir para proteger a los demás.



Quédese en casa si está enfermo.

Manténgase en su casa si está enfermo, excepto para visitar al médico.

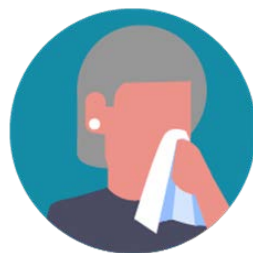
Si está enfermo use cubreboca.

• **Si está enfermo:** Tendrá que usar un cubrebocas cuando haya gente alrededor suyo (ejemplo: estando en el mismo cuarto o automóvil) y antes de entrar a algún consultorio médico. Si no es posible usar un cubrebocas (por ejemplo, porque le causa problemas para respirar) entonces tendrá que hacer su mayor esfuerzo para cubrir su tos y estornudos y la persona que esté acompañándolo tendrá que usar cubrebocas si entra al mismo cuarto que usted.



Si NO está enfermo: No necesita usar cubrebocas a menos que esté acompañando a alguien que esté enfermo (y ellos no puedan usar un cubrebocas). Los cubrebocas pueden ser escasos y deberán ser guardados por las enfermeras.

Fuente:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/prevention.html>



Cubra su tos o estornudo

- Cubra su boca y su nariz con un pañuelo cada que tosa o estornude o use el interior de su codo.
- Tire los pañuelos sucios a la basura.
- Lave seguido sus manos con agua y jabón por lo menos durante 20 segundos, especialmente después de haber ido a un lugar público, haber tocado, estornudado o sonado la nariz.
- Si el agua y jabón no están disponibles en ese momento, use gel antibacterial que contenga por lo menos 60% de alcohol.



Limpie y desinfecte

- Limpie y desinfecte frecuentemente superficies que tocamos diariamente. Esto incluye mesas, manijas de puertas, apagadores, escritorios, teléfonos, teclados, baños, llaves y lavabos.
- Si las superficies están sucias, límpielas: Use detergente o jabón y agua antes de desinfectar.

