

EL CORONAVIRUS: lo que puede hacer

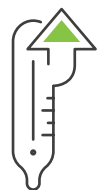
RECUERDE: MANTENERSE AL TANTO DE LOS SÍNTOMAS • MANTENER LAS MANOS LIMPIAS • MANTENER DISTANCIAS SALUDABLES

MANTÉNGASE AL TANTO

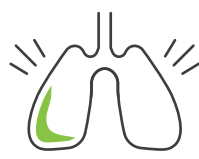
La nueva enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una enfermedad respiratoria leve a severa con síntomas como:



Tos o estornudos



Fiebre



Dificultad para respirar

La principal vía de propagación del COVID-19 es el contacto directo entre personas a través de:



Una distancia de 6 pies



Gotitas respiratorias



Superficies contaminadas

Si tiene síntomas y se siente mal, asegúrese de consultar a su médico de cuidado primario.

¹ Centers for Disease Control and Prevention, Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). 2 de marzo de 2020, último acceso el 4 de marzo de 2020. <<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/index.html>>.

MANTENGA LAS MANOS LIMPIAS

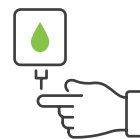
Lávese las manos con frecuencia. La mejor manera de hacerlo es:

1.



Mójese las manos con agua corriente limpia y aplique jabón

2.



Enjabónese hasta formar espuma en el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas

3.



Frótese las manos durante 20 segundos (el tiempo en completar el “Cumpleaños feliz” 2 veces)

4.



Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia

5.



Séquese las manos con una toalla limpia o dejándolas secar al aire



USE DESINFECTANTE PARA MANOS CUANDO NO HAYA AGUA NI JABÓN

Recuerde que los desinfectantes no eliminan todo tipo de gérmenes, especialmente con cosas como suciedad o partículas de grasa.

MANTENGA DISTANCIAS SALUDABLES



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca



Cúbrase la boca y la nariz cuando tosa o estornude



Deseche los pañuelos usados en un cubo de basura



Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude en su manga superior, no en su mano



Limpie y desinfecte con aerosoles o toallitas de limpieza



Utilice una mascarilla si presenta síntomas o cuida a alguien que está enfermo



Evite estrechar las manos y el contacto personal cercano con los demás



Quédese en su casa cuando esté enfermo