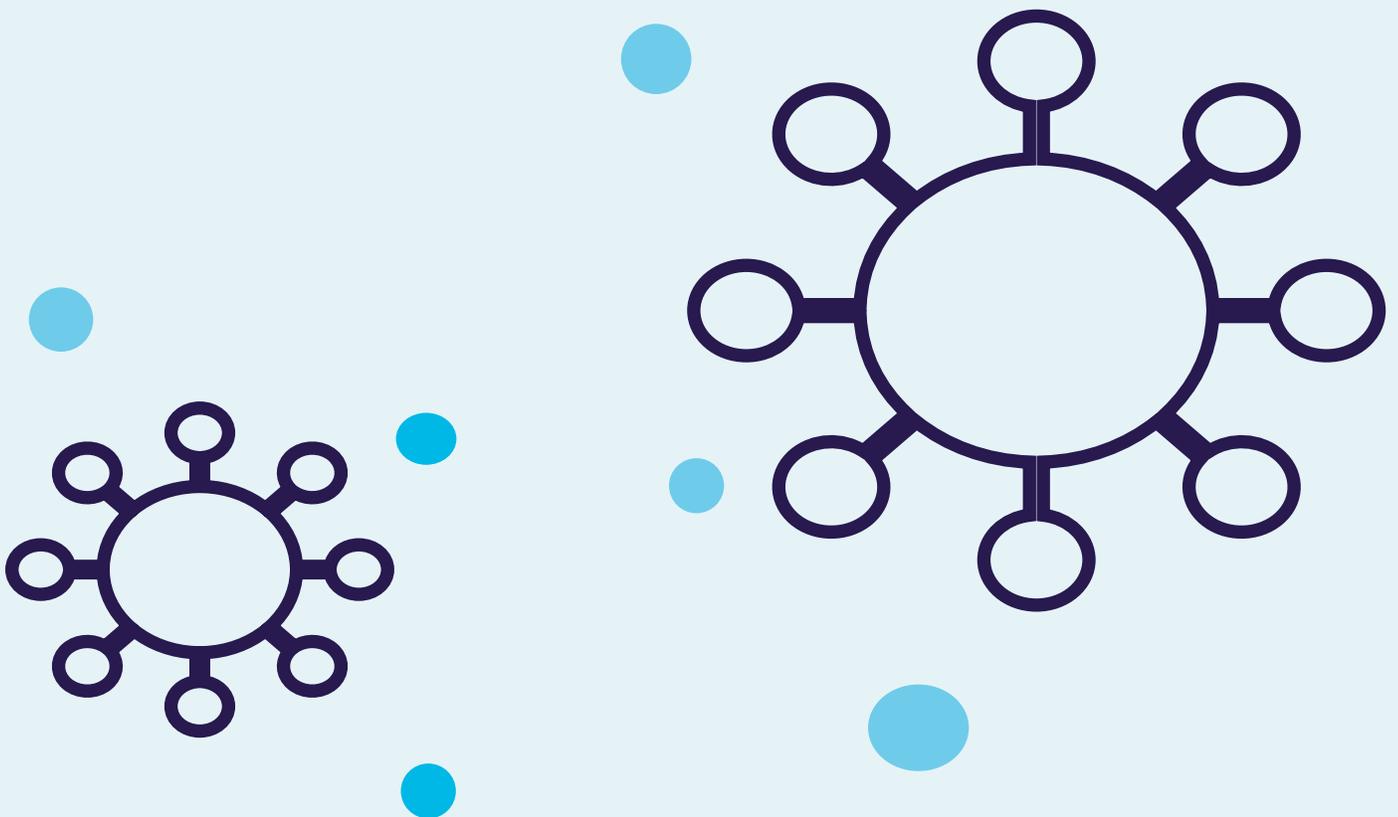
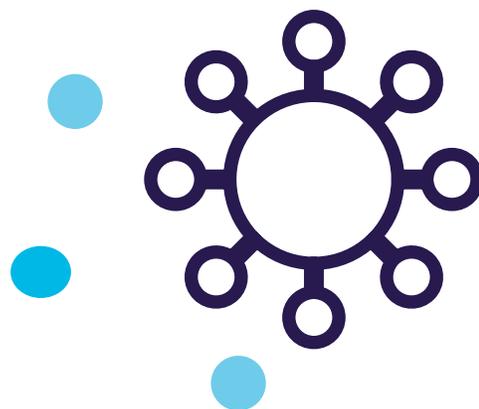


Cuídate ante el coronavirus



**El Coronavirus
(COVID-19) es una
enfermedad
respiratoria nueva.**

**Actualmente el
contagio se da
principalmente de
persona a persona.**



**PROTÉGETE
Y
MANTENTE
SALUDABLE**

1



Lava tus manos frecuentemente con agua y con jabón, o límpialas con un desinfectante a base de alcohol (gel antibacterial).

¿Por qué?

Al lavarlas el virus muere si está en tus manos.

2



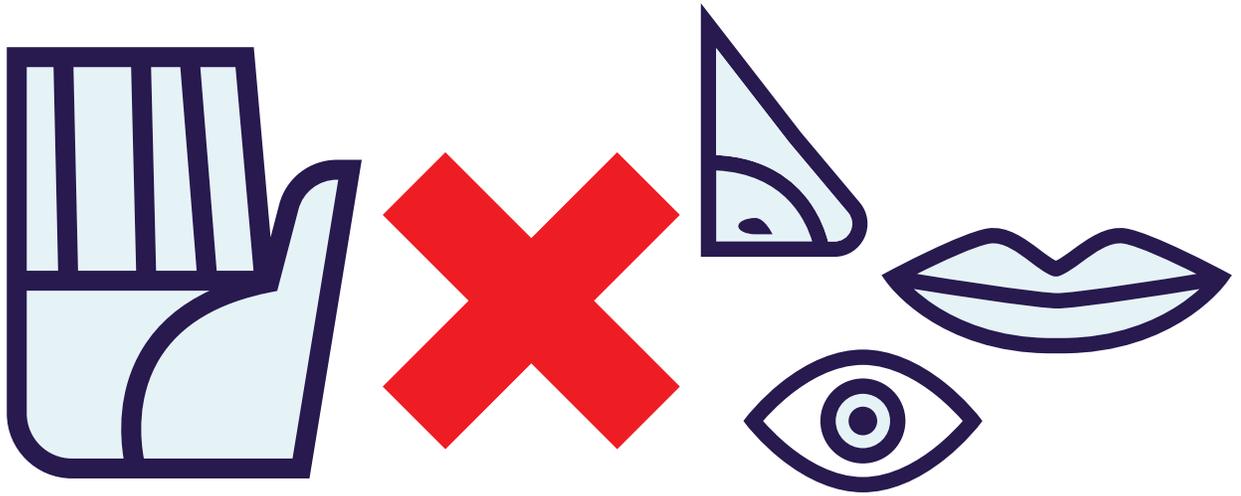
COF
COF
COF

Si toses o estornudas cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo; tira el pañuelo inmediatamente y lávate las manos.

¿Por qué?

Al cubrir la boca y la nariz durante la tos o el estornudo evitas que los gérmenes y virus se propaguen, si lo haces con las manos puedes contaminar los objetos y a las personas que toques.

3



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.

¿Por qué?

Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si te tocas los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas puedes transferir el virus de la superficie a ti mismo.

4



COF

COF

COF

¡Mantén distancia! Guarda la mayor distancia posible entre tu y las demás personas, especialmente las que tosan, estornuden o tengan fiebre.

No todas las personas que tosen o estornudan tienen coronavirus, si ves a alguien en esta situación y te preocupa puedes comentarle a la persona responsable de espacio.

¿Por qué?

Cuando alguien con una enfermedad respiratoria, como el coronavirus, tose o estornuda libera gotitas que contienen el virus. Si tú estás muy cerca, podrías respirar el virus.

5



Si tienes fiebre, tos y problemas para respirar busca atención médica cuanto antes. Cuéntales en que lugares has estado recientemente.

¡No te automediques!

¿Por qué?

La fiebre, la tos y la dificultad para respirar son síntomas que pueden deberse a una infección respiratoria o a otra enfermedad grave.

Los síntomas pueden tener diversas causas, y dependiendo de su historia de viaje y situación personal, el coronavirus (COVID-19) podría ser una de ellas.

¡Infórmate y sigue las recomendaciones de las autoridades!

Fuente: OPS/OMS



OPS

