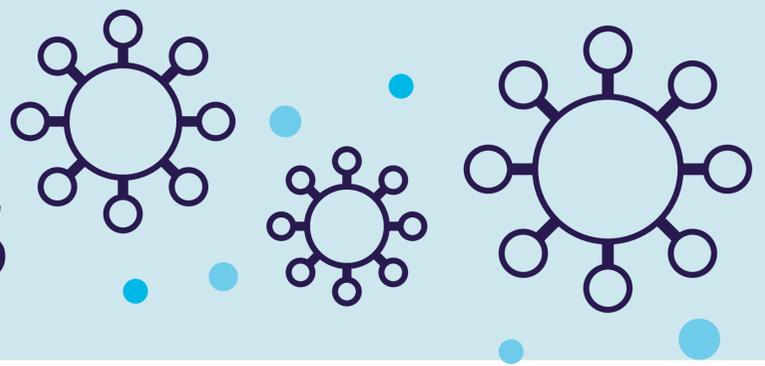


Cuídate ante el coronavirus



El Coronavirus (COVID-19) es una enfermedad respiratoria nueva. Actualmente el contagio se da principalmente de persona a persona.

PROTÉGETE Y MANTENTE SALUDABLE



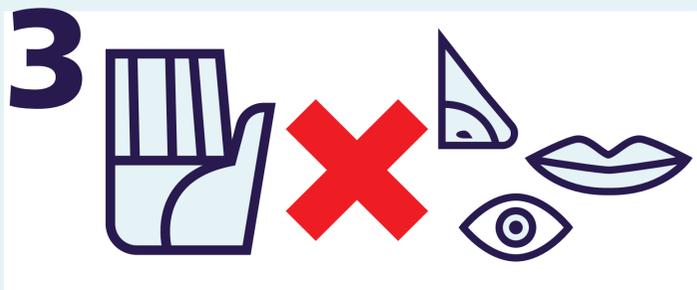
Lava tus manos frecuentemente con agua y con jabón, o límpialas con un desinfectante a base de alcohol (gel antibacterial).

¿Por qué? Al lavarlas el virus muere si está en tus manos.



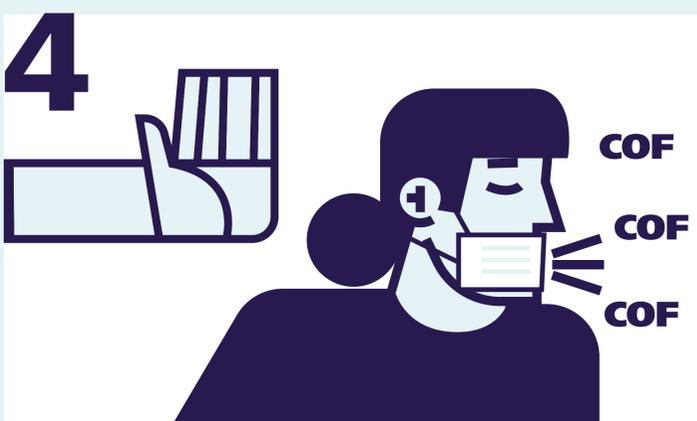
Si toses o estornudas cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo; tira el pañuelo inmediatamente y lávate las manos

¿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.



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.



¡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.



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.

Fuente: OPS/OMS