

COVID - 19

**Tome medidas
para protegerse**



Límpiese las manos con frecuencia

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.

Si no hay agua y jabón fácilmente disponibles, **use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.** cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que sienta que se secaron.

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

Evite el contacto cercano

Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas.

Mantenga una **distancia entre usted y las otras personas** si el covid-19 se está propagando en su comunidad.

Tome medidas para proteger a los demás

Quédese en casa si está enfermo
quédese en casa si está enfermo,
excepto para conseguir atención
médica.



Cúbrase la boca al toser y estornudar

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude, o use la parte interna del codo.

Bote los pañuelos desechables que haya usado a la basura. de inmediato,

Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos. si no hay agua y jabón fácilmente disponibles, límpiense las manos con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.



Use una mascarilla si está enfermo

Si está enfermo: usted debería usar una mascarilla cuando esté cerca de otras personas.

Si no está enfermo: no necesita usar una mascarilla a menos que esté cuidando a alguien que está enfermo



Limpie y desinfecte

limpie y desinfecte las superficies que se tocan frecuentemente todo los días: esto incluye las mesas, las manijas de las puertas, los interruptores de luz, los mesones, las barandas, los escritorios, los teléfonos, los teclados, los inodoros, los grifos, los lavamanos y los lavaplatos.

si las superficies están sucias, límpielas: use agua y jabón o detergente antes de desinfectar.



Cuídate y cuida tu familia

