

PROTÉJASE DEL COVID-19

Cuide su salud y la de los demás durante la pandemia del COVID-19

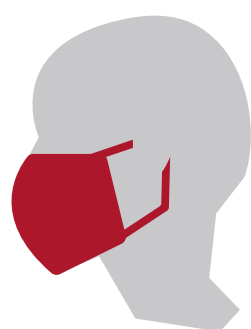


LÁVESE LAS MANOS

Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no tiene acceso a agua y jabón, use un desinfectante de manos que contenga un mínimo de 60% de alcohol. Evite tocarse la cara a menos que se haya lavado las manos.

CÚBRASE LA BOCA Y LA NARIZ CON UNA MASCARILLA

Todos deben usar una mascarilla cuando estén cerca de otras personas en entornos públicos. Todavía puede transmitir Covid-19 a otras personas incluso si no está enfermo.



MANTENGA LA DISTANCIA

Evite el contacto cercano con toda persona enferma y evite las multitudes si el COVID-19 se está extendiendo en su comunidad.

CÚBRASE AL TOSER/ESTORNUDAR

Cúbrase al toser y estornudar con un pañuelo de papel e inmediatamente tire el pañuelo y lávese las manos. Si no tiene pañuelo, use la parte interna del codo.



SI ESTÁ ENFERMO, QUÉDESE EN CASA

Quédese en casa si está enfermo para evitar contagiar a otros, a menos que necesite atención médica.

LAVE Y DESINFECTE

Las superficies que se tocan a menudo deben desinfectarse y limpiarse con frecuencia. Tal es el caso de picaportes de puertas, interruptores de luz y teléfonos.



Fuente:

CDC - https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/prevention.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2Fprevention-treatment.html



American Academy of
Allergy Asthma & Immunology