

¿ CÓMO PUEDO PREVENIR?

HAZ LOS 5 🖐️ Y ESTARÁS PREVINIENDO

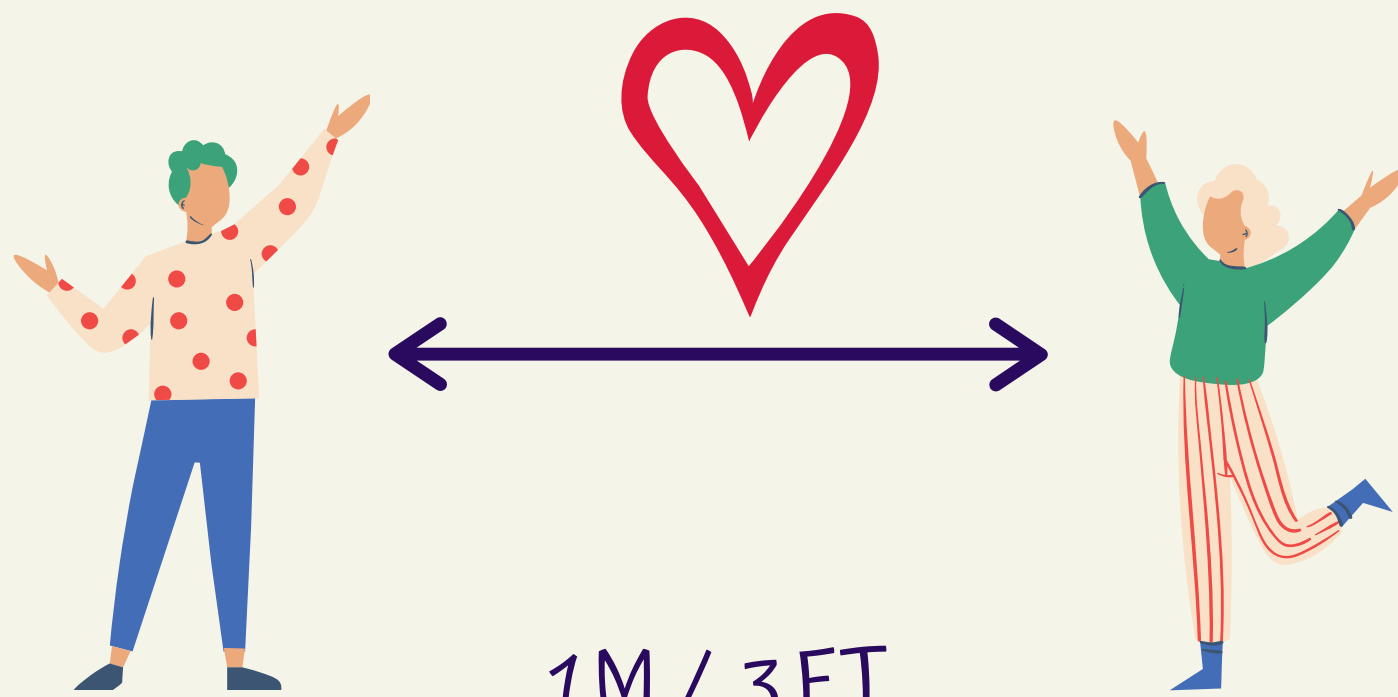


LAVA TUS MANOS FRECUENTEMENTE

Lava tus manos con agua y jabón durante 20 segundos (no olvides jabonar entre los dedos). Si no tienes agua disponible, utiliza un desinfectante de manos a base de alcohol.

¿Por qué?

Lavarse las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón mata el virus si este está en tus manos.



MANTÉN EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL

Manten al menos 1 metro de distancia con otros, especialmente si tosen, estornudan o tienen fiebre. Si tú lo haces, intenta que sea en un pañuelo y luego lo desechas.

¿Por qué?

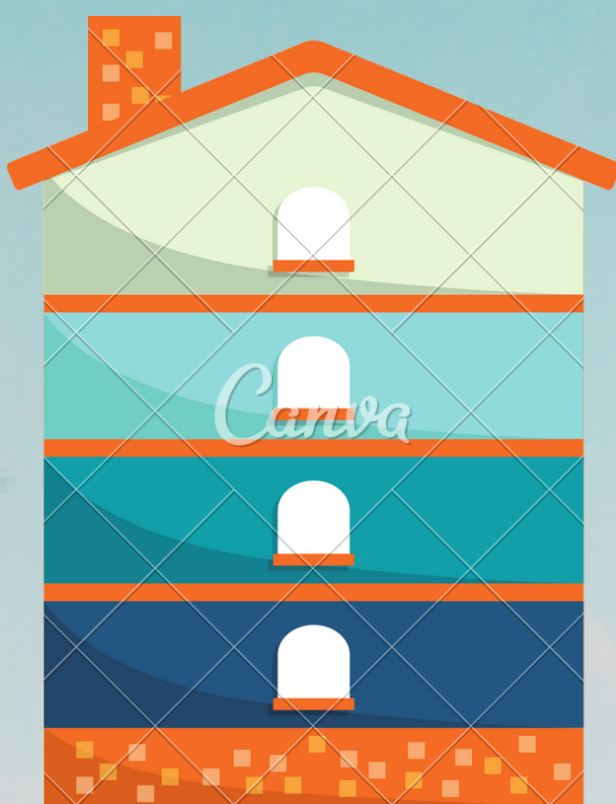
Al toser o estornudar, se proyectan pequeñas gotículas (gotitas de saliva) que contienen el virus. Si estás demasiado cerca, puedes inhalar el virus.



EVITA TOCARTE LOS OJOS, LAS MANOS O LA NARIZ

¿Por qué?

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



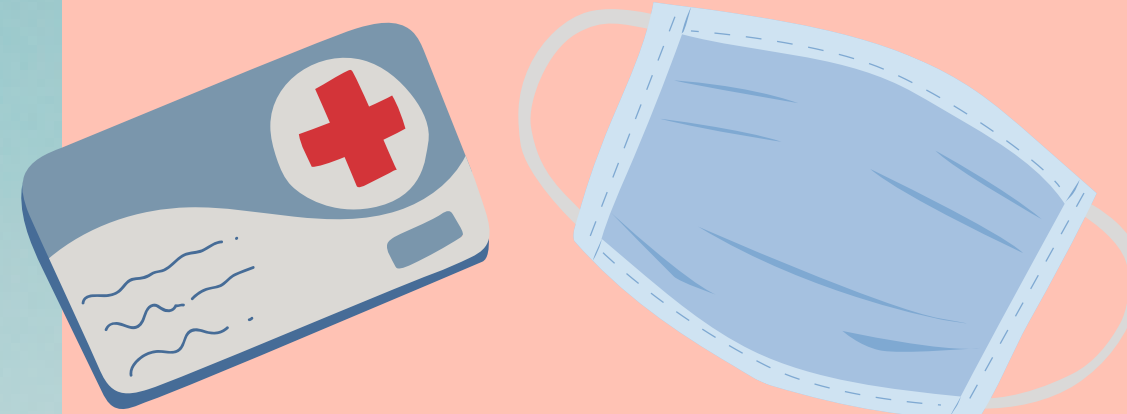
QUÉDATE EN TU CASA

Intenta quedarte en tu casa a no ser que sea muy necesario y si el lugar donde vives lo permite. Si sales, utiliza mascarilla y evita al máximo muchas personas reunidas en un mismo espacio.

¿Por qué?

Mientras más seamos, menos distancia podremos tener de otro/as, evita las fuentes de contaminación.

Source: World Health Organization



SI TIENES FIEBRE, TOS O TE CUESTA RESPIRAR, VE AL DOCTOR A TIEMPO

Busca atención médica si tienes algún síntoma, siempre con mascarilla, en caso que tengas un familiar o hayas tenido contacto con un caso positivo por Coronavirus, debes guardar calma y aplicar con más fuerza estas 5 técnicas.

¿Por qué?

Porque con un buen diagnóstico médico, junto con estos cuidados, previenes contagiar a otros/as y recuperar pronto.