

AUTOCUIDADO COVID-19

¿Cuáles son las recomendaciones para prevenir el COVID-19? Acá te dejamos las más importantes.



LAVADO FRECUENTE DE MANOS

¿Cómo **lavar correctamente** mis manos?

- 1 Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y enjabónese las manos.
- 2 Frótese las manos con el jabón hasta que haga espuma. Frótese la espuma por el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
- 3 Restriéguese las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita algo para medir el tiempo? Tararee dos veces la canción de "Feliz cumpleaños" de principio a fin.
- 4 Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.
- 5 Séqueselas con una toalla limpia o al aire.

Los desinfectantes pueden reducir rápidamente la cantidad de microbios en las manos en muchas situaciones, pero no reemplaza el lavado de manos.



HIGIENE CONSTANTE DE MANOS

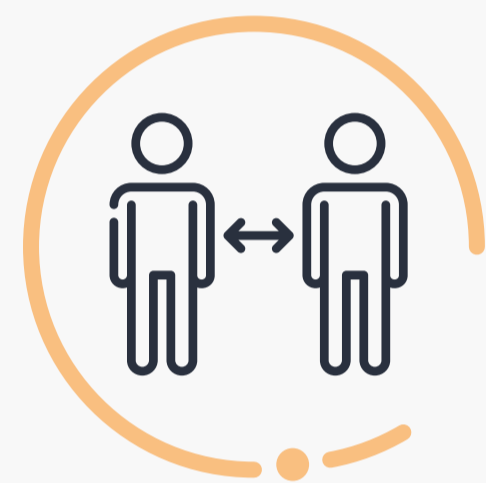
¿Cómo **usar alcohol gel** en las manos?

- 1 Aplíquese el gel en la palma de una mano (lea la etiqueta para saber la cantidad correcta).
- 2 Frótese las manos.
- 3 Frótese el gel sobre todas las superficies de las manos y los dedos hasta que estén secas. Esto debería tomar unos 20 segundos.

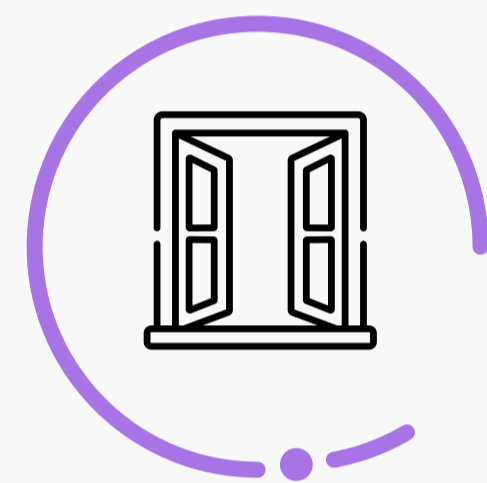
Puede usar un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol si no dispone de agua y jabón.



NO SALUDAR DE MANOS, BESOS O ABRAZOS.



MANTENER **DISTANCIA FÍSICA** DE AL MENOS UN METRO.



MANTENER **AMBIENTES LIMPIOS** Y VENTILADOS.



ESTORNUDAR O TOSER CON EL ANTEBRAZO O EN UN PAÑUELO DESECHABLE.



ESTAR ALERTA A **LOS SÍNTOMAS** DEL COVID-19:

- 1 Fiebre sobre 37,8°.
- 2 Tos.
- 3 Dificultad respiratoria.
- 4 Dolor de pecho.
- 5 Dolor de garganta.
- 6 Dolores musculares.
- 7 Dolor de cabeza.
- 8 Diarrea.
- 9 Pérdida brusca del olfato o del gusto.



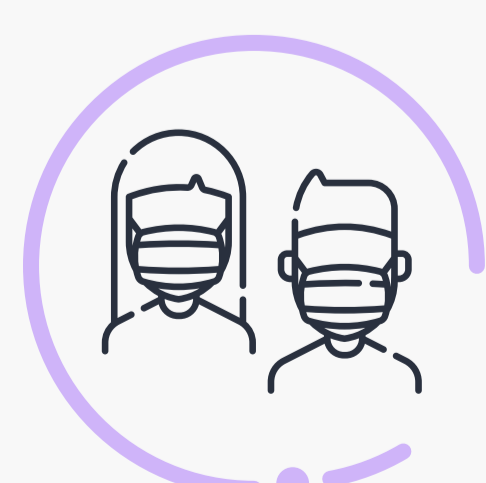
EVITAR **TOCARSE** LA CARA, LOS OJOS, LA NARIZ Y LA BOCA.



EN CASO DE **DIFICULTAD RESPIRATORIA** ACUDIR A UN SERVICIO DE URGENCIA.



NO **COMPARTIR** ARTÍCULOS DE HIGIENE PERSONAL O ALIMENTACIÓN.



USO DE **MASCARILLA** PARA ESPACIOS CERRADOS, ABIERTOS Y TRANSPORTE PÚBLICO.



NO **INGERIR ALIMENTOS** EN LA VÍA PÚBLICA.