

5 CONSEJOS PARA PROTEGERSE DEL CORONAVIRUS



QUÉDESE EN CASA



DISFRUTE DE LUGARES TRANQUILOS AL AIRE LIBRE



MANTÉNGASE AL MENOS A 2 METROS DE LOS DEMÁS



PASEE A SU PERRO



PUEDO QUEDARSE EN CAMA



PUEDO MIRAR TV



NO DEBE USAR TRANSPORTE PÚBLICO

EVITE LAS MULTITUDES

CUÁNDO:

- ✓ SI SE SIENTE ENFERMO/A
- ✓ SI SE SIENTE BIEN DE SALUD
- ✓ HASTA QUE LA EPIDEMIA HAYA TERMINADO EN SU AREA

CÓMO:

- ✓ 'MULTITUD' SIGNIFICA UN GRUPO GRANDE DE PERSONAS
- ✓ 'GRANDE' SIGNIFICA QUE NO PUEDE ESTAR A 2 METROS DE DISTANCIA DE LAS PERSONAS
- ✓ EVITE DAR LA MANO, ABRAZAR O BESAR AL SALUDAR
- ✓ ES IMPORTANTE AUNQUE ESTÉ SANO/A

QUÉDESE EN CASA SI SE SIENTE ENFERMO/A

CUÁNDO:

- ✓ FIEBRE
- ✓ TOS
- ✓ DIFICULTAD PARA RESPIRAR

CÓMO:

- ✓ QUÉDESE EN CASA, AUNQUE LOS SÍNTOMAS HAYAN DESAPARECIDO Y HASTA QUE EL MÉDICO LE DIGA QUE PUEDE SALIR
- ✓ LLAME A UN/A MÉDICO/A ANTES DE IR A ATENDERSE
- ✓ EVITE ÁREAS PÚBLICAS, ESCUELA O TRABAJO
- ✓ NO USE EL TRANSPORTE PÚBLICO, TAXIS O SERVICIOS DE TRANSPORTE COMPARTIDO
- ✓ SI VA A SALIR, USE UNA MÁSCARA



PERILLAS DE PUERTAS



INTERRUPTORES DE LUZ



LLAVES Y GRIFOS DE AGUA



MESAS Y OTRAS SUPERFICIES



LA MANIJA(CADENA), TAPA Y CUBIERTA DEL INODORO



TELÉFONOS Y CONTROLES REMOTOS



CUANDO TOSA CÚBRASE CON UN PAÑUELO



TOSA O ESTORNUDE EN EL DOBLEZ DEL CODO

LIMPIE LAS SUPERFICIES QUE USA A MENUDO

CUÁNDO:

- ✓ UNA VEZ AL DÍA
- ✓ DESPUÉS DE UN USO INTENSO
- ✓ SI FUE USADO POR ALGUNA PERSONA ENFERMA

CÓMO:

- ✓ AGUA Y JABÓN SON MUY ÚTILES
- ✓ CON ALCOHOL AL MENOS AL 70%
- ✓ CON 4 CUCHARADITAS (20 ML) DE LEJÍA (CLORO/LAVANDINA) DE USO DOMÉSTICO EN UN LITRO DE AGUA

CÚBRASE CUANDO TOSA O ESTORNUDE

CUÁNDO:

- ✓ SI SE SIENTE ENFERMO/A
- ✓ SI TIENE ALERGIAS
- ✓ SI COCINÓ CON MUCHA PIMIENTA

CÓMO:

- ✓ ARROJE LOS PAÑUELOS USADOS A LA BASURA
- ✓ LÁVESE LAS MANOS INMEDIATAMENTE

20 SEGUNDOS



LÍMPIESE LAS MANOS A MENUDO

CUÁNDO:

- ✓ AL ENTRAR A UN EDIFICIO
- ✓ AL LLEGAR A CASA
- ✓ AL USAR EL BAÑO
- ✓ CUANDO ESTÉ EN UNA MULTITUD
- ✓ AL ESTORNUDAR O TOSER
- ✓ AL TOMAR CUALQUIER TRANSPORTE PÚBLICO, TRANSPORTE COMPARTIDO, O TAXI
- ✓ ANTES DE COMER O DE PREPARAR COMIDA

CÓMO:

- ✓ AGUA Y JABÓN SON LO MEJOR
- ✓ DESINFECTANTE DE MANOS ESTÁ BIEN
- ✓ AMBOS LADOS DE SUS MANOS
- ✓ DEBAJO DE SUS UÑAS
- ✓ ENTRE SUS DEDOS
- ✓ NO SE OLVIDE DE SUS PULGARES
- ✓ SÉQUESE LAS MANOS COMPLETAMENTE

Traducido por:
@SagrarioOrtiz
@palolili23
@_lacion_

@epiellie
@benjaminlinas
@the_BMC

