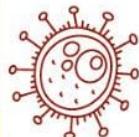


COVID-19



ACTÚA



Lávate las manos **con mucha frecuencia** usando agua y jabón o gel desinfectante



Limpia y desinfecta **superficies y objetos de uso común** en la oficina, casa, transporte y otros lugares públicos



Al toser o estornudar **cubrete con el ángulo interno del brazo** (Estornudo de etiqueta)



Evitar saludar de mano y/o beso a otras personas



Evita el contacto con personas que **tengan enfermedades respiratorias**



Mantén una distancia **mínima de 1 metro** entre tú y cualquier persona



Medidas de
Prevención del
COVID-19
Actualizado en 07/03/2020
Última actualización de COVID-19: 07/03/2020

¿Debo de usar
CUBREBOCAS
para protegerme?



La OMS recomienda el uso de cubrebocas para personas que presentan síntomas de la COVID-19 y quienes cuidan a personas con síntomas como tos o fiebre.

El uso de cubrebocas es crucial para los trabajadores de la salud y personas que cuidan de alguien (ya sea en casa o en un establecimiento sanitario).

LAVADO DE MANOS

técnica correcta



Mójate las manos con agua



Deposita jabón en las palmas de tus manos



Frota las palmas entre sí



Frota las palmas con los dorso entre lazando los dedos



Frota las palmas con los dedos entrelazados



Frota los dorso de los dedos con las palmas



Frota los pulgares con la palma en rotación



Cepilla las uñas



Retira con suficiente agua todo el jabón



Seca las manos con papel toalla desechable



Cierra el grifo con una toalla desechable





PRECAUCIONES EN TRANSPORTE PÚBLICO

Si utilizas el TREN LIGERO, MACROBÚS o CAMIONES para transportarte por la ciudad, te recomendamos las siguientes acciones para prevenirte:



Lleva contigo un gel antibacterial o toallitas desinfectantes



Evita llevarte las manos a la cara tras sujetar el pasamanos



Lávate las manos con agua y jabón antes y después de abordar



Si tienen síntomas de enfermedad respiratoria, utilizar cubrebocas y evitar aglomeraciones

¡Hay que potenciar las medidas de higiene y prevención al utilizarlos!