

Cinco consejos para mantener la seguridad en cuanto al coronavirus

1

EVITE LAS MULTITUDES



Quédese en casa

Disfrute espacios al aire libre poco concurridos

Manténgase, al menos, a 6 pies (2 m) de distancia de los demás

Pasee a su perro

En las siguientes circunstancias:

- ✓ Si se siente enfermo
- ✓ Si se siente bien, hasta que termine la epidemia en su región

Cómo hacerlo:

- ✓ “Una multitud” es un grupo grande de personas
- ✓ “Grande” significa que no puede mantener 6 pies (2 m) de distancia
- ✓ Evite los apretones de manos
- ✓ ¡Estas medidas son importantes incluso si está sano!

2

SI SE SIENTE MAL, QUÉDESE EN CASA



Quédese en la cama

Mire televisión

No use el transporte público

En las siguientes circunstancias:

- ✓ Si tiene fiebre
- ✓ Si tiene tos
- ✓ Si tiene dificultad respiratoria

Cómo hacerlo:

- ✓ Incluso si los síntomas desaparecen, quédese en casa hasta que el médico lo autorice a salir
- ✓ Antes de buscar atención médica, llame a su médico
- ✓ Evite los lugares públicos, la escuela y el trabajo
- ✓ No use medios de transporte públicos, taxis o servicios de transporte compartido
- ✓ Si necesita salir, use una mascarilla

3

LIMPIE LAS SUPERFICIES DE USO FRECUENTE



Picaportes de puertas

Canillas y grifos

Botón y cubreasiento del inodoro

Interruptores de luz

Mesadas y mesas

Teléfonos celulares y controles remotos de televisión

En las siguientes circunstancias:

- ✓ Una vez por día
- ✓ Después del uso prolongado por parte de una persona enferma

Cómo hacerlo:

- ✓ Use jabón y agua
- ✓ También puede usar alcohol, en una concentración del 70%
- ✓ Lejía hogareña, en una concentración de 4 cucharadas (20 ml) por cuarto de galón (950 ml)

4

CÚBRASE AL TOSER Y ESTORNUDAR



En un pañuelo
En su manga o codo

En las siguientes circunstancias:

- ✓ Si está enfermo
- ✓ Si tiene alergia
- ✓ Si cocinó con demasiada pimienta

Cómo hacerlo:

- ✓ Arroje los pañuelos usados a la basura
- ✓ Lávese las manos de inmediato

5

LÁVESE LAS MANOS CON FRECUENCIA



Cante el alfabeto

En las siguientes circunstancias:

- ✓ Al entrar a un edificio
- ✓ Al llegar a casa
- ✓ Después de ir al baño
- ✓ Tras estar entre multitudes
- ✓ Al toser o estornudar
- ✓ Después de tomar un autobús, tren, medio de transporte compartido o metro
- ✓ Antes de comer o cocinar

Cómo hacerlo:

- ✓ Usar agua y jabón es la mejor opción
- ✓ Se puede usar desinfectante de manos
- ✓ Lave ambos lados de las manos
- ✓ Debajo de las uñas
- ✓ Entre los dedos
- ✓ No olvide los pulgares
- ✓ Séquese las manos por completo