

Consejos para prevenir la propagación del COVID-19



Capacitación para pacientes

Evite multitudes.

Multitud significa un grupo numeroso de personas.

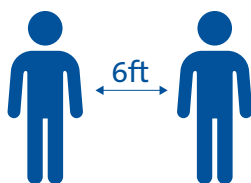
Mantenga distancia:



Trate de no salir de casa



Disfrute de lugares al aire libre y solamente con las personas de su casa



Mantenga una distancia de 2 metros (6 pies)



Saque a caminar a su mascota



No se tomen de las manos

Quédese en casa si está enfermo/a.

Su médico le dirá si necesita consulta.

Si tiene fiebre, tos y/o goteo nasal:



Llame al médico primero



Quédese en cama



Vea TV o lea un libro



Si es posible no utilice transporte público



Si tiene que salir póngase una mascarilla



Evite áreas públicas, ir a trabajar o a la escuela

Cúbrase al toser o estornudar.

Hágalo cuando esté enfermo y si tiene alergia.

Es importante hacer lo siguiente:



Use pañuelos desechables o de tela



Use la manga o doblez del codo



Si están usados tírelos a la basura



Lávese las manos

Consejos para prevenir la propagación del COVID-19



Capacitación para pacientes

Limpie las superficies que usa frecuentemente.

Hágalo diariamente o después que una persona enferma usó esta superficie.

Use agua y jabón, alcohol al 70%, o cloro diluido (4 cucharaditas por un cuarto de agua):



Manijas o perillas de puertas



Llaves y grifos de agua



Teléfonos y controles remotos



Interruptores de luz



Manijas, tapas y cubiertas del inodoro

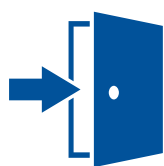


Mesas y otras superficies

Lávese las manos a menudo.

Hágalo durante 20 segundos o mientras recita el alfabeto.

Utilice agua y jabón o desinfectante para manos con 60% de alcohol cuando:



Entre a un edificio o casa



Utilice el inodoro



Tosa o estornude



Utilice transporte público



Prepare o coma alimentos