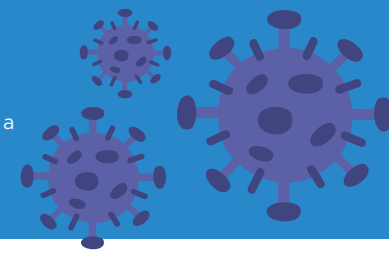


RECOMENDACIONES FRENTE AL COVID-19

-  1. Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón. También puedes utilizar geles desinfectantes con base de alcohol.
-  2. Es importante mantener una buena higiene en general. Dúchate y lava tu ropa cada día, incluyendo toallas.
-  3. Limpiar frecuentemente objetos y superficies muy utilizadas, como puertas y llaves. Incrementar la higiene en baños y cocinas.
-  4. No podemos olvidarnos de limpiar nuestros dispositivos móviles y ordenadores.
-  5. Cúbrete al toser y estornudar para evitar propagar secreciones. Puedes utilizar la cara interna del codo o usar pañuelos desechables.
-  6. Procura no tocarte la cara, las mucosas (ojos, boca y nariz) son las vías de entrada a virus y bacterias.
-  7. Evita el contacto con personas que presenten síntomas y mantén la distancia -mínima de 1 metro- entre personas.
-  8. Permanece en casa el mayor tiempo posible para evitar el contacto con personas contagiadas o con superficies expuestas al virus.

¿QUÉ ES?

La enfermedad del coronavirus 2019 (Covid-19) es una afección respiratoria que se puede propagar de persona a persona. El virus que causa el Covid-19 es un nuevo coronavirus que se identificó por primera vez durante la investigación de un brote en Wuhan, China.



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?



RECUERDA



Mantenernos en casa nos protege a nosotros pero sobretodo a los más vulnerables, como son nuestros mayores y personas con enfermedades previas.

Restringe tus salidas a lo estrictamente necesario como son la obtención de alimentos y productos de necesidad. Y si es posible, utiliza guantes y mascarillas desechables.