



# RECOMENDACIONES BÁSICAS

## ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

### PROTECCIÓN CONTRA EL COVID-19

#### LÁVESE LAS MANOS FRECUENTEMENTE

Lávese las manos con frecuencia con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón (que produzca bastante espuma).



#### ADOPTÉ MEDIDAS DE HIGIENE RESPIRATORIA



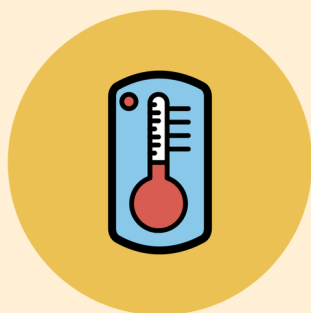
Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo; tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol, o con agua y jabón.

#### MANTENGA EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL

Mantenga al menos 1 metro (3 pies) de distancia entre usted y las demás personas, particularmente aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre.



#### SI TIENE FIEBRE, TOS Y DIFICULTAD PARA RESPIRAR, SOLICITE ATENCIÓN MÉDICA A TIEMPO



Siempre que tenga fiebre, tos y dificultad para respirar, es importante que busque atención médica de inmediato, ya que dichos síntomas pueden deberse a una infección respiratoria o a otra afección grave.

#### EVITE TOCARSE LOS OJOS, LA NARIZ Y LA BOCA

Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a si mismo.



#### PERMANEZCA EN CASA SI EMPIEZA A ENCONTRARSE MAL, AUNQUE SE TRATE DE SÍNTOMAS LEVES COMO CEFALEA Y RINORREA LEVE, HASTA QUE SE RECUPERE.



Evitar los contactos con otras personas y las visitas a centros médicos permitirá que estos últimos funcionen con mayor eficacia y ayudará a protegerle a usted y a otras personas de posibles infecciones por el virus de la COVID-19 u otros.

**MANTÉNGASE INFORMADO Y SIGA LAS RECOMENDACIONES DE LOS PROFESIONALES SANITARIOS**