



CONSEJOS PARA  
**PREVENIR**  
LA DISEMINACIÓN DEL  
**CORONAVIRUS**

Para prevenir  
enfermedades virales respiratorias  
como coronavirus se recomienda:



Evita el contacto cercano con personas enfermas



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca



Cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo de papel  
cuando tosas o estornudes,



luego tira el pañuelo a la basura y lávate las manos



Si no tienes un pañuelo de papel, tose o estornuda  
en tu codo, NO en tus manos



Lávate las manos frecuentemente con  
agua y jabón por al menos 20 segundos,



especialmente si estás en lugares públicos  
después de ir al baño, antes de comer, y después de  
sonarte la nariz, toser o estornudar



Si no tienes agua y jabón, usa un desinfectante de  
manos que contenga al menos un 60 % de alcohol



Quédate en casa si estás enfermo



Limpia y desinfecta los objetos y las superficies  
que se tocan frecuentemente,



Si tienes fiebre, tos y síntomas de resfrío o gripe,  
comunicate con tu doctor



Usa mascarilla para evitar contagiar a otros



Si estás en un área donde hay casos confirmados de  
coronavirus, evita ir a lugares cerrados con mucha  
gente



Usa mascarilla si no puedes evitar estar en contacto  
con otras personas que pudieran estar infectadas



El uso de mascarillas es también esencial para  
los trabajadores en el área de salud



y las personas que cuidan de alguien  
en un entorno cerrado



Recuerda que las mascarillas ofrecen cierta  
protección, pero no bloquean todas las partículas

