

CONSEJOS PARA PROTEGERSE DEL COVID-19

Adopta nuevos hábitos.



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón y durante 20 segundos.



Cúbrete la boca con el interior del codo o con un pañuelo desechable al toser y estornudar. (Y tira en la basura el pañuelo inmediatamente después de usarlo.)

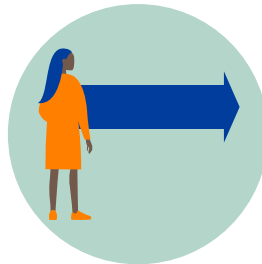


Limpia lo que tocas con frecuencia, como las manijas de las puertas y los interruptores de luz.

Recuerda las reglas básicas.



Trata de quedarte en casa y salir únicamente por necesidades esenciales.



Si tienes que salir, mantén una distancia de 6 pies de las demás personas.



Fuera de casa, usa mascarilla y asegúrate de que te cubra la boca y la nariz.

Mantén limpia tu mascarilla de tela.



No te toques la cara cuando tengas puesta la mascarilla.



En cuanto llegues a casa, quítate la mascarilla y lávala inmediatamente o ponla con la ropa sucia.



Lava la mascarilla con agua caliente después de cada uso.

Conoce los síntomas del COVID-19.

- Tos
- Dificultad para respirar
- Fiebre
- Escalofríos y/o temblores
- Dolores musculares
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Pérdida del gusto o del olfato