

5 CONSEJOS PARA PROTEGERTE DEL CORONAVIRUS



QUÉDATE EN CASA



DISFRUTA DE LUGARES TRANQUILOS AL AIRE LIBRE



MANTENTE AL MENOS A 6 PIES DE LOS DEMÁS



PASEA A TU PERRO



PUEDES QUEDARTE EN CAMA



PUEDES MIRAR TV



NO DEBES USAR TRANSPORTE PÚBLICO

EVITA LAS MULTITUDES

CUÁNDO:

- ✓ SI TE SIENTES ENFERMO/A
- ✓ SI TE SIENTES BIEN DE SALUD
- ✓ HASTA QUE LA EPIDEMIA HAYA TERMINADO EN TU AREA

CÓMO:

- ✓ 'MULTITUD' SIGNIFICA UN GRUPO GRANDE DE PERSONAS
- ✓ 'GRANDE' SIGNIFICA QUE NO PUEDES ESTAR A 6 PIES (2M) DE DISTANCIA DE LAS PERSONAS
- ✓ EVITA DAR LA MANO AL SALUDAR
- ✓ ES IMPORTANTE AUNQUE ESTÉS SANO/A

QUÉDATE EN CASA SI TE SIENTES ENFERMO/A

CUÁNDO:

- ✓ FIEBRE
- ✓ TOS
- ✓ DIFICULTAD PARA RESPIRAR

CÓMO:

- ✓ QUÉDATE EN CASA, AUNQUE LOS SÍNTOMAS HAYAN DESAPARECIDO Y HASTA QUE EL MÉDICO TE DIGA QUE PUEDES SALIR
- ✓ LLAMA A UN/A MÉDICO/A ANTES DE IR A ATENDERTE
- ✓ EVITA ÁREAS PÚBLICAS, ESCUELA O TRABAJO
- ✓ NO USES EL TRANSPORTE PÚBLICO, TAXIS O SERVICIOS DE TRANSPORTE COMPARTIDO
- ✓ SI VAS A SALIR, USA UNA MÁSCARA



PERILLAS DE PUERTAS



INTERRUPTORES DE LUZ



LLAVES Y GRIFOS DE AGUA



MESAS Y OTRAS SUPERFICIES



LA MANIJA(CADENA), TAPA Y CUBIERTA DEL INODORO



TELÉFONOS Y CONTROLES REMOTOS



CUANDO TOSAS CÚBRETE CON UN PAÑUELO



TOSE O ESTORNUDA EN EL DOBLEZ DEL CODO

LIMPIA LAS SUPERFICIES QUE USAS A MENUDO

CUÁNDO:

- ✓ UNA VEZ AL DÍA
- ✓ DESPUÉS DE UN USO INTENSO
- ✓ SI FUE USADO POR ALGUNA PERSONA ENFERMA

CÓMO:

- ✓ AGUA Y JABÓN SON MUY ÚTILES
- ✓ CON ALCOHOL AL MENOS AL 70%
- ✓ CON 4 CUCHARADITAS (20 ML) DE LEJÍA (CLORO/LAVANDINA) DE USO DOMÉSTICO EN UN CUARTO DE GALÓN (950 ML) DE AGUA

CÚBRETE CUANDO TOSAS O ESTORNUDES

CUÁNDO:

- ✓ SI TE SIENTES ENFERMO/A
- ✓ SI TIENES ALERGIAS
- ✓ SI COCINASTE CON MUCHA PIMIENTA

CÓMO:

- ✓ ARROJA LOS PAÑUELOS USADOS A LA BASURA
- ✓ LÁVATE LAS MANOS INMEDIATAMENTE

20 SEGUNDOS



CANTA EL ALFABETO

LÍMPIATE LAS MANOS A MENUDO

CUÁNDO:

- ✓ AL ENTRAR A UN EDIFICIO
- ✓ AL LLEGAR A CASA
- ✓ AL USAR EL BAÑO
- ✓ CUANDO ESTÉS EN UNA MULTITUD
- ✓ AL ESTORNUDAR O TOSER
- ✓ AL TOMAR CUALQUIER TRANSPORTE PÚBLICO, TRANSPORTE COMPARTIDO, O TAXI
- ✓ ANTES DE COMER O DE PREPARAR COMIDA

CÓMO:

- ✓ AGUA Y JABÓN SON LO MEJOR
- ✓ DESINFECTANTE DE MANOS ESTÁ BIEN
- ✓ AMBOS LADOS DE TUS MANOS
- ✓ DEBAJO DE TUS UÑAS
- ✓ ENTRE TUS DEDOS
- ✓ NO OLVIDES TUS PULGARES
- ✓ SÉCATELAS COMPLETAMENTE

Traducido por:
@SagrarioOrtiz
@palolili23
@_lacion_

@epiellie
@benjaminlinas
@the_BMC

