

# 7 sugerencias para combatir el COVID-19 que todos deberían saber



## ¿Qué es el COVID-19?

Es un virus que causa síntomas parecidos a la gripe (fiebre, tos, dificultad respiratoria) y es muy contagioso. Uno se puede contagiar si tiene contacto con alguien que tiene el virus o si toca una superficie contagiada.

## ¡La limpieza es sumamente importante!

El COVID-19 se contagia de la misma manera que la gripe. Lavarse las manos con jabón y agua durante al menos 20 segundos elimina el virus. Si no hay un lugar donde lavarse las manos, usa desinfectante para manos que contenga como mínimo un 60% de alcohol. Si tienes que estornudar o toser, utiliza tu codo o un pañuelo desechable en vez de tus manos.

## Pero no me siento enfermo, ¿por qué me tengo que quedar en casa?

Aunque no te sientas enfermo puedes tener el virus y contagiar a los demás. ¡Quédate en casa!

## Cómo ayudar

Comparte información correcta sobre el coronavirus... ¡no sus gérmenes! Llama a tus seres queridos y no te olvides de lavarte las manos.

1

2

3

4

5

6

7

## Distancia física

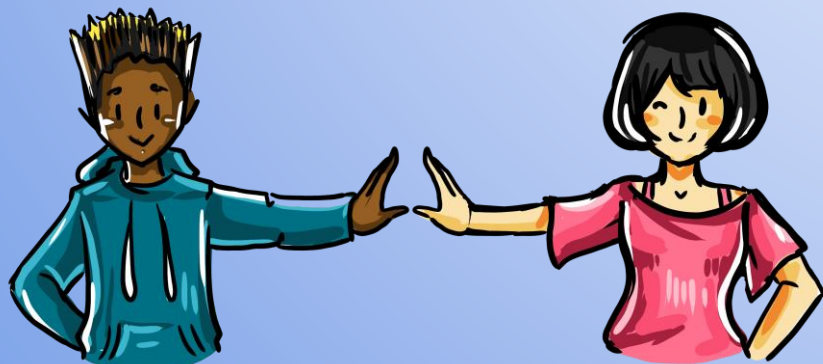
Esto no significa que tienes que borrar tu Snapchat, Instagram o TikTok. El COVID-19 se propaga por el aire. Es importante permanecer a una distancia de 6 pies (2 metros) de otras personas.

## Si te sientes enfermo, díselo a alguien.

¡Cuanto antes mejor! Comunícate con un adulto o doctor lo más pronto posible y cuéntale tus síntomas.

## Mantén la calma.

Puedes ver que mucha gente está comprando papel de baño para un año. ¡Es normal sentirse asustado! Estas reacciones son entendibles, pero si notas que tienes demasiada ansiedad, habla con un familiar o amigo. Trata de jugar con tu mascota y/o lee tu libro favorito, escribe y reflexiona, mira videos graciosos o haz quehaceres en el hogar.



Creado por el COVID-19 Health Literacy Project en colaboración con Harvard Health Publishing

Reviewed by:  
Rachel Conrad, MD  
Gene Beresin, MD, MA  
Baruch Krauss, MD, EdM  
Edwin Palmer, MD, MPH  
Janis Arnold, MSW, LICSW  
Chloë Nunneley, MD  
Carolyn Snell, PhD  
Kristin Barton, MA, CHES  
Erin Graham