

CORONAVIRUS

QUE DEBES Y NO DEBES HACER

GUIA SIMPLE PARA PROTEGERTE A TI Y A TU COMUNIDAD



DEBES LAVAR TUS MANOS

LAVA TUS MANOS FRECUENTEMENTE

20 segundos de restregado vigoroso con agua y jabon removeran los germenes. Esto ayudara a evitar la propaqacion. Tambien puedes utilizar alcohol en gel

DEBES EVITAR TOCAR TU ROSTRO



LIMITA TU RIESGO Y EXPOSICION

Tu piel es la primer linea de defensa contra los germenes, pero los germenes pueden entrar facilmente a tu cuerpo atraves de tu boca, ojos y nariz.



NO ENTRES EN PANICO

MANTENTE INFORMADO DE LAS ULTIMAS ACTUALIZACIONES

Obten tu informacion de: centro de control de enfermedades (CDC), Organizacion Mundial de la Salud (OMS) y de tu departamento local de Salud.

NO SALDES DE MANO



EVITA ESPARCIR GERMENES

Prueba el saludo de codo, saludar de lejos o el saludo vulcan



Lava tus manos si tienes que hacer contacto con alguien.



DEBES PRACTICAR EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL

IA PLANA LA CURVA

En este momento esta es nuestra mejor herramienta para detener la pandemia. reduce tu riesgo de contagiarte y de esparcir el virus. Tu podrias tener el virus y no tener sintomas y esparcirlo sin saberlo. . EVITA MULTITUDES Y REUNIONES SOCIALES

DEBES QUEDARTE EN CASA SI ESTAS ENFERMO



SI TUS SINTOMAS SON LEVES, POR FAVOR QUEDATE EN CASA

Tos o fiebres leves, no necesariamente significan que se te tenga que hacer la prueba. quedate en casa y auto aislate hasta que ya no tengas sintomas. Deja los hospitales y salas de emergencia para los enfermos de gravedad. Si tienes acceso a tele-medicina o puedes llamar a tu doctor, hazlo. Si tus sintomas empeoran, busca atencion medica.



SI TU TIENES SINTOMAS SEVEROS, BUSCA ATENCION MEDICA



NO ACUMULES RECURSOS

ESTAMOS EN ESTO JUNTOS

Acumular recursos como papel toilet puede empeorar la crisis. Toma las precauciones necesarias pero no en exceso. Ten un suministro de agua, comida y medicina para 2 semanas. Ayuda a tu Comunidad

NO ROBES SUMINISTROS MEDICOS



SUMINISTROS COMO MASCARILLAS N95 Y GUANTES SON INVALUABLES PARA TRABAJADORES DE LA SALUD

Ellos necesitan protegerse a si mismos, para poder cuidar de los enfermos. De otra manera, no pueden trabajar y contener el esparcimiento de la enfermedad. Los hospitales necesitan estar listos si la crisis empeora



SI TU O TU FAMILIA ENFERMA, QUIERES QUE EL HOSPITAL ESTE COMPLETAMENTE EQUIPADO.