

# NO SEAS PORTADOR DEL CORONAVIRUS

RECUERDA: NO IMPORTA QUE SEAS JOVEN Y TU SISTEMA INMUNE NO ESTÉ COMPROMETIDO; PUEDES SER PORTADOR Y LLEVARLO A TU CASA, A FAMILIARES Y A TU COMUNIDAD

1

## LÁVESE LAS MANOS A MENUDO CON AGUA Y JABÓN DURANTE AL MENOS 20 SEGUNDOS

especialmente después de ir al baño; antes de comer; y después de sonarse la nariz, toser o estornudar. La mejor manera de lavarse las manos es: mojarlas con agua corriente limpia y luego enjuágalas con jabón: no olvide lavar el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.

2

## LIMPIEZA DE SUPERFICIES

Limpie regularmente con desinfectante las superficies como bancos de cocina y escritorios de trabajo . Puede utilizar alcohol, toallitas húmedas con o sin clorox.

3

## CAMBIE SU MANERA DE SALUDAR

Al saludar a las personas, es mejor mantenerse a más de un metro de distancia. No de ni besos en el cachete ni abrazos, tampoco la mano.

4

## CUIDADO AL TOSER O ESTORNUDAR

Si tose o estornuda, hágalo en la manga o use un pañuelo de papel. Deseche el pañuelo inmediatamente en un contenedor de basura cerrado y luego lávese las manos con agua y jabón, o frotee handsanitaizer lo más pronto posible..

5

## QUEDARSE EN CASA SI SE ESTÁ ENFERMO

Si no se siente bien, quédese en casa y llame a su médico o profesional de salud local. Él o ella le hará algunas preguntas sobre sus síntomas, dónde ha estado y con quién ha tenido contacto. Esto ayudará a asegurarse de que reciba el asesoramiento correcto, se dirija al centro de salud adecuado y evitará que infecte a otros.

6

## CONSULTAR CON EL MÉDICO

Si tiene dificultad para respirar, llame a su médico y busque atención médica de inmediato. Puede recurrir a su Sala de Emergencia más cercana.

7

## EVITAR LOS VIAJES

Evitar viajar si tiene fiebre o tos, y en caso de enfermarse durante un vuelo, informar a la tripulación de inmediato. Una vez que llegue a casa, póngase en contacto con un profesional de la salud y cuénteles dónde ha estado

### SÍNTOMAS

- Fiebre
- Tos
- Neumonía
- Dificultad para respirar
- Dolor muscular

