

Medidas de higiene para reducir la probabilidad de exposición y transmisión del virus COVID-19



Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o utilizar soluciones a base de alcohol gel al 70%.



Al toser o estornudar, cubrirse nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo.



No escupir. Si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable, desecharlo en una bolsa anudada y lavarse las manos después.



No tocarse la cara con las manos sucias, sobre todo nariz, boca y ojos.



Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común. Ventilar y permitir la entrada de luz solar.



Quedarse en casa cuando se tienen enfermedades respiratorias y acudir al médico si presenta fiebre mayor a 38 °C, dolor de cabeza, garganta, escurrimiento nasal, etc.



Evitar en lo posible contacto con personas que tengan enfermedades respiratorias.

