



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón antes de comer, de preparar alimentos, al salir del baño, cuando llegues de la calle en tu casa u oficina, cuando salgas de una reunión o antes de tocarte la cara.



Usa tapabocas si:

- Tienes síntomas de gripa.
- Estás cerca a personas con síntomas respiratorios.
- Estás en lugares con alta afluencia de personas.



Evita asistir a sitios de alta afluencia de personas si tienes tos, fiebre, secreción nasal, dolor de garganta de cabeza o muscular.



No te automediques.

C VID-19 CORONAVIRUS

¡PROTÉGETE!

El mejor método para reducir su **transmisión** o la de cualquier infección respiratoria es la **prevención**.



Evita el contacto de las manos con los ojos, la nariz y la boca.



Evita saludar de **beso y de la mano**.



Al toser o estornudar **cúbrete la boca y la nariz** con el antebrazo (pliegue del codo) o usando un pañuelo, deberás desecharlo inmediatamente y lavarte las manos con abundante agua y jabón.



Desinfecta diariamente elementos personales como teléfonos, celulares, mouse, teclados, pantalla, escritorio, manijas, etc; en casa y en el trabajo.



No te expongas a cambios bruscos de temperatura.



Preferiblemente **evita compartir** tus elementos de trabajo con otras personas.



Toma abundante agua, aliméntate bien y haz deporte.



Mantén una **buena ventilación** donde te encuentres: casa, salas u oficina.