

Tu Lista de Salud: Prevención del Coronavirus

Coronavirus o COVID-19 es un virus que se puede difundir rápidamente y causar complicaciones serias. La mejor manera de prevenir enfermarse es evitando estar expuesto al virus. Sigue esta lista de control para protegerte a ti y a tu comunidad.

DEBES: Usar un cubrebocas en público, si estás cerca de personas con alto riesgo, o cuando estés con personas que no viven en tu casa. **Debes:** Lavarte las manos con frecuencia. Usa agua y jabón. Lávate las manos cuando menos por 20 segundos. Una buena manera de recordar - ¡Canta el abecedario mientras lo haces! **Debes:** Siempre lavarte las manos después de ir al baño, antes de comer y después de estar en un lugar público.

Si no tienes acceso a jabón, utiliza desinfectante para las manos a base de alcohol que contenga cuando menos 60% de alcohol. **Debes:** Estornudar en el ángulo de tu brazo. Esto va a ayudar a prevenir que los microbios pasen del aire a tus manos. **Debes:** Practicar la distancia social. Esto quiere decir mantener 6 pies de distancia entre las personas, si debes salir. Permanecer en casa lo más que te sea posible. Mantener una distancia de seis pies de alguien que esté tosiendo o estornudando.

Debes: Evitar contacto con personas enfermas. Esto es especialmente importante para las personas con alto riesgo de enfermarse, y aquellos que cuidan de las personas con alto riesgo. **Debes:** Toser en un pañuelo. Recuerda de tirar el pañuelo en la basura y lavarte las manos.

Debes: Limpiar y desinfectar diario superficies que se tocan con frecuencia. Esto incluye manijas de puertas, apagadores de luz, repisas, teléfonos, grifos y lavamanos. **No Debes:** Tocar tu cara, incluyendo tu nariz, boca y ojos. ¡Todos estos son lugares por donde pueden entrar los microbios en tu cuerpo!

Lo más importante, Permanece en casa si estás enfermo, excepto si sales para obtener ayuda médica. El Coronavirus es algo serio pero se puede limitar su propagación. Sigue esta lista de control para prevenir la dispersión de COVID-19 a tu familia, amigos y comunidad.