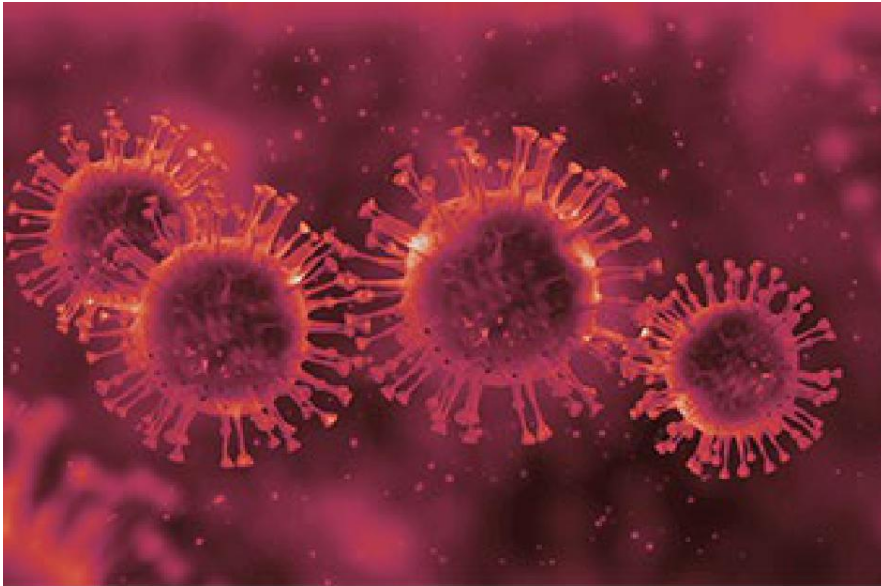




Formas sencillas de evitar el COVID-19



Descripción general

Todos queremos evitar el COVID-19. Veamos algunas formas sencillas de reducir su riesgo de infección.

Vacúnese

En primer lugar, vacúnese. Las vacunas son gratuitas y eficaces. Ellas reducen su riesgo de enfermarse gravemente o incluso de morir a causa del virus. Por eso, no espere, vacúnese tan pronto como pueda. Y obtenga vacunas actualizadas cuando estén disponibles.

Use una mascarilla

A continuación, considere la posibilidad de utilizar una mascarilla cuando esté rodeado de muchas personas, especialmente en espacios cerrados. Las mascarillas limitan la propagación del virus a través del aire. Usar una mascarilla ayuda a protegerlo a usted y a los demás.

Lávese las manos

Ahora, lávese las manos. El lavado de manos es una de las mejores formas de evitar que los gérmenes se propaguen. Por lo tanto, lávese las manos con agua y jabón, y hágalo con frecuencia. Enjabónese las durante al menos 20 segundos. Si no tiene un lugar para lavarse las manos, el desinfectante de manos es una opción. Utilice uno que contenga por lo menos 60 por ciento de alcohol.

Otros consejos

También, trate de evitar tocarse la cara. Los gérmenes recogidos por sus manos pueden trasladarse a sus ojos, nariz y boca. Por lo tanto, evite tocarse la cara tanto como sea posible. Y recuérdelos a los demás de no toser o estornudar abiertamente. Pídeles que se cubran la boca y nariz cuando tosan o estornuden.

Evite a los demás

Y finalmente, si se siente enfermo, quédese en casa. Sabemos que el virus se transmite de persona a persona. Por lo tanto, si cree que se ha contagiado, no ponga en riesgo a nadie más. Para obtener más consejos, hable con su médico.