

Tome medidas para protegerse

1. Límpiense las manos con frecuencia

- **Lávese las manos** frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no hay agua y jabón fácilmente disponibles, **use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol**. Cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que sienta que se secaron.
- **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca** con las manos sin lavar.

2. Evite el contacto cercano

- **Evite el contacto cercano** con personas que estén enfermas.
- Mantenga una **distancia entre usted y las otras personas** si el COVID-19 se está propagando en su comunidad. Esto es especialmente importante para las personas que tengan un mayor riesgo de enfermarse gravemente.

3. Cúbrase la boca al toser y estornudar

- **Cúbrase la boca y la nariz** con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude, o use la parte interna del codo.
- **Bote los pañuelos desechables que haya usado** a la basura.
- De inmediato, **lávese las manos** con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón fácilmente disponibles, límpiense las manos con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.

4. Limpie y desinfecte

- **Limpie Y desinfecte las superficies que se tocan frecuentemente todo los días.**
- Esto incluye las mesas, las manijas de las puertas, los interruptores de luz, los mesones, las barandas, los escritorios, los teléfonos, los teclados, los inodoros, los grifos, los lavamanos y los lavaplatos.
- **Si las superficies están sucias, límpielas:** use agua y jabón o detergente antes de desinfectar.