

1) Lávese las manos frecuentemente

Lávese las manos con frecuencia con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

2) Adopte medidas de higiene respiratoria

Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo; tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos.

3) Mantenga el distanciamiento social

Mantenga al menos 1 metro de distancia entre usted y las demás personas, particularmente aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre.

4) Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca, y posteriormente otras superficies

Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a sí mismo.

5) Limpie y desinfecte superficies

Al menos una vez al día, limpiar y desinfectar superficies de contacto frecuente como manijas, mesas de trabajo, escritorios, teclados, comedores y oficinas, así como las superficies del baño y el inodoro.

6) Permanezca en casa si está enfermo.

Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, no acuda a laborar.

7) No automedicarse

En caso de síntomas, busque rápidamente asesoramiento médico, ya que podría deberse a una infección respiratoria u otra afección grave. Informe sobre cualquier viaje que haya realizado recientemente o cualquier contacto que haya mantenido con viajeros.

8) Sólo usar cubrebocas si está enfermo

No es necesario en personas que no presenten síntomas respiratorios. Se debe usar mascarilla quirúrgica en los pacientes o personas con síntomas respiratorios, así como mascarillas N95 si atiende a una persona con sospecha del nuevo coronavirus.

9) Manténgase informado

Consulte sólo fuentes fidedignas para conocer las novedades en relación con el nuevo coronavirus.

10) Siga instrucciones

Siga los consejos de las autoridades sanitarias y de su empleador sobre la forma de protegerse.

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS)

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>