

Vacúnate

Si está enfermo con [#COVID19](#) o sospecha que está infectado con el virus que causa COVID-19, siga los pasos a continuación para ayudar a prevenir que la enfermedad se propague a las personas en su hogar y comunidad.

¿Cómo evitar la propagación del coronavirus SARsCoV2?

Según la guía de la [#OMS](#), para evitar la propagación de la COVID-19, como medidas de protección contra el coronavirus SARsCoV2 se sugiere:

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

Mantener a una distancia segura de cualquier persona que tosa o estornude. El distanciamiento debería ser de al menos 2 metros.

No se tocarse los ojos, la nariz o la boca.

Cuando tosa o estornude, cúbrase la nariz y la boca con el codo flexionado o con un pañuelo.

Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, solicite atención médica. Llame con antelación.

Siga las instrucciones de su organismo sanitario local.

¿Qué hacer para prevenir la propagación de la enfermedad?

Quedarse en casa excepto para recibir atención médica.

Debe restringir las actividades fuera de su hogar, excepto para recibir atención médica. No vaya al trabajo, la escuela o las áreas públicas. Evite el uso de transporte público, viajes compartidos o taxis.

Separarse de otras personas y animales en su hogar

Personas: tanto como sea posible, debes quedarte en una habitación específica y lejos de otras personas en su hogar. Además, debes usar Un baño separado, si está disponible.

Animales: no manipule mascotas u otros animales mientras esté enfermo.

Llame con anticipación antes de visitar a su médico.

Si tiene una cita médica, llame antes al médico o número de contacto médico, e indíquelo que tiene o puede tener COVID-19. Esto ayudará al médico a tomar medidas para mantener a las otras personas libres de infectarse o exponerse.

Usar una mascarilla

Debe usar una mascarilla cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, compartir una habitación o vehículo) o mascotas y antes de ingresar el consultorio de un proveedor de atención médica. Si no puede usar un máscara facial (por ejemplo, porque causa problemas para respirar), entonces las personas que viven contigo no deberían quedarse en la misma habitación contigo, o deberían usar una mascarilla si entran tu cuarto.

Cubra sus toses y estornudos

Cubra su boca y nariz con un pañuelo cuando tosa o estornudar. Tire los pañuelos usados ??en un bote de basura forrado; inmediatamente lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos o lávese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contiene al menos 60-95% de alcohol que cubre todas las superficies de su manos y frotándolos hasta que se sientan secos. Jabón y el agua debe usarse preferentemente si las manos están visiblemente sucias.

Limpie sus manos con frecuencia

Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, lávese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contiene al menos 60% alcohol, cubriendo todas las superficies de sus manos y frotándolas juntos hasta que se sientan secos. Se debe usar agua y jabón preferentemente si las manos están visiblemente sucias. Evite tocar su ojos, nariz y boca con manos sucias.

"Monitoree" sus síntomas (Haga un seguimiento de sus molestias)

Busque atención médica inmediata si su enfermedad está empeorando (por ejemplo, respiración dificultosa). Antes de buscar atención, llame a su médico y dígales que usted tiene o está siendo evaluado para, COVID-19. Póngase una máscara facial antes de ingresar a las instalaciones. Estos pasos ayudarán al consultorio del proveedor de atención médica a mantener otras personas en la oficina o en la sala de espera se infecten o expuesto.

Si tiene una emergencia médica notifique el personal que tiene o está siendo evaluado para COVID-19. Si es posible, póngase una mascarilla facial. Cortesía:

<https://www.danilomantilla.org/post/>

[#todoscontracovid19](#) [#ProtegeteYProtegeALosDemas](#) [#CuidarseEsClave](#)
[#VacunateContraLaCOVID19](#)