



**13 consejos importantes para reducir la transmisión.**



## Higiene de manos

- 1. Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos.**
- 2. Lavarse las manos SIEMPRE:**
  - Después de toser o estornudar.
  - Después de tocarse la nariz o la boca.
  - Después de cuidar a un enfermo.
  - Antes, durante y después de manipular alimentos.
  - Antes de comer.
  - Después de usar el baño.
  - Después de tocar animales o sus desechos.
- 3. Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos.**



## Higiene de superficies

- 4. Lave y desinfecte frecuentemente objetos y superficies que sean "tocadas" en el hogar o el trabajo.**



## Respiratorio

- 5. Tosa o estornude en el hueco del codo o en un pañuelo descartable.**
- 6. Inmediatamente descarte el pañuelo en un contenedor cerrado.**



## Tocar

- 7. No se toque la boca, ojos o nariz sin lavarse antes las manos.**



## Auto-aislamiento

- 8. Si tiene síntomas o fue aconsejado por un profesional: quédese en su casa durante 14 días.**



## ● Distancia social

**9.** Si no debe cuidar de una persona enferma, evite el contacto y la proximidad. Mantenga distancia entre usted y otras personas, en especial respecto de quienes tosan o estornuden o tengan fiebre.



## ● Asistencia médica

**10.** Si tiene fiebre, tos o dificultad para respirar: busque asistencia médica rápidamente y describa su historia de viajes o contactos al profesional de la salud.

**11.** Si llegó recientemente desde países específicos dentro de los últimos 14 días: solicite asistencia telefónica.



## ● Equipo de protección personal

**12.** Si debe asistir a una persona diagnosticada con enfermedad: use mascarillas, protección ocular y guantes



## ● Seguridad alimentaria

**13.** Evite ingerir alimentos crudos o productos animales poco cocidos. Manipule carne cruda, leche o productos animales de tal manera de evitar la "contaminación cruzada" con otros alimentos.