

Medidas de protección básicas contra el nuevo coronavirus Covid-19

1. Lávese las manos con frecuencia con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón durante 20 segundos. Lávese las manos al tocar barandales, mesas, escritorios, manijas de puertas, transporte público, etc. Incluya en la limpieza las yemas de tus dedos y los espacios entre los dedos. Séquese las manos solo con toallas de papel y no con toallas de tela utilizadas por otras personas.
Esta acción elimina a los virus si están en las manos.
2. 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 con un desinfectante de manos a base de alcohol, o con agua y jabón. De esta manera evita la propagación de gérmenes y virus. Si usted estornuda o tose cubriéndose con las manos puede contaminar objetos o personas al tocarlos.
3. Mantenga al menos 1 metro (3 pies) de distancia entre usted y las demás personas, particularmente aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre. Cuando alguien con una enfermedad respiratoria, tose o estornuda, proyecta pequeñas gotas que contienen el virus. Si está demasiado cerca, puede inhalar el virus.
4. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a usted.
5. Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, solicite atención médica a tiempo, los síntomas pueden deberse a una infección respiratoria o a otra afección grave.
Indique si ha viajado recientemente y a que sitios lo ha hecho o si ha tenido contacto con personas que han viajado. Los síntomas respiratorios con fiebre pueden tener diversas causas, el Covid-19 podría ser una de ellas.
6. Si tiene síntomas respiratorios leves y no tiene antecedentes de viajes a China o a países con una propagación clara del virus, practique cuidadosamente una higiene respiratoria y de manos básica y quédese en casa hasta que se recupere, si es posible.
7. Coma suficientes verduras, duerma lo suficiente, mantengase hidratado, tome aire fresco y evite comportamientos que afecten la salud como: fumar, consumir alcohol, comer en exceso.
8. Quedese en casa si te siente enfermo, comuníquese con tu médico por teléfono para pedir orientación.
9. Reduzca los viajes tanto como sea posible.
10. Sigua estrictamente las directrices y órdenes proporcionadas por los gobiernos y las autoridades sanitarias.
11. Evite en lo posible reuniones de grupo, tanto de trabajo como sociales. Las multitudes representan un riesgo elevado para la transmisión del virus.
12. Adopte medidas generales de higiene cuando visite mercados de animales vivos, mercados de productos frescos o mercados de productos animales. Lávese periódicamente las manos con jabón y agua después de tocar animales y productos animales; evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos, y evite el contacto con animales enfermos o productos animales en mal estado. Evite el contacto con

desechos o fluidos de animales posiblemente contaminados que se encuentren en el suelo o en tiendas y mercados.

13. Evite el consumo de productos animales crudos o poco cocinados. Manipule la carne cruda, la leche y los órganos de animales con cuidado.

Estas medidas le protegerán no solo del coronavirus, sino también de diversos agentes que causan enfermedades respiratorias y gastrointestinales.

Fuentes diversas incluida la OMS