

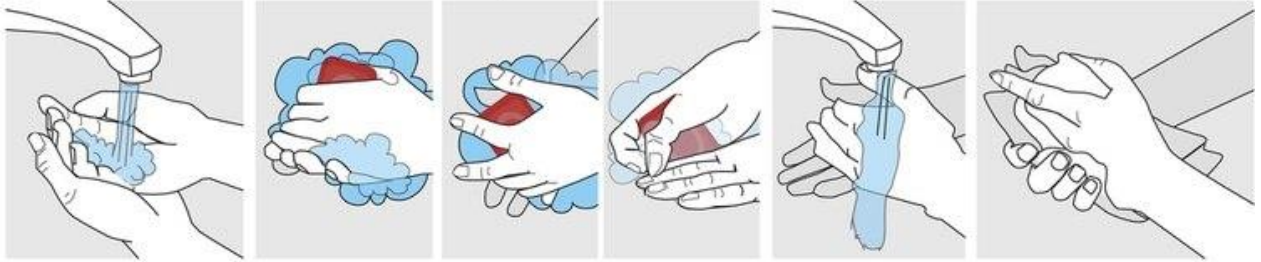
## CORONAVIRUS

### 10 recomendaciones de la OMS, para prevenir el contagio del coronavirus.

Lavarse las manos, limpiar las superficies más utilizadas, consultar al médico ante fiebre y tos sostenida e informarse a través de fuentes confiables, son algunas de las medidas que remarcó la Organización Mundial de la Salud.

# 10 consejos para protegerse a ti mismo y a los demás de enfermarse

## 1. Lava tus manos



Limpié sus manos regularmente con un desinfectante para manos a base de alcohol, o lavarlas con agua y jabón. El tocarse la cara después de tocar superficies contaminadas o personas enfermas es una de las formas en que se puede transmitir el coronavirus.

El **coronavirus** se transmite al tocar una superficie contaminada y luego cuando se lleva la mano a la cara. Por eso es importante el frecuente lavado correcto de manos.

## 2. Limpiar las superficies regularmente



Con desinfectante, como la cocina y escritorios de trabajo

El virus puede permanecer activo varios días sobre una determinada superficie, por lo que es recomendable limpiar en forma regular las superficies de la casa u oficina que habitualmente utilizamos

### 3. Infórmese sobre coronavirus



Y asegúrese de que la información provenga de fuentes confiables: su agencia de salud pública local o nacional, el sitio web de la OMS o su profesional de salud.

Es preciso obtener información correcta de fuentes confiables y oficiales, debido a que la información falsa que circula no ayuda a controlar la epidemia

### 4. Evite viajar si tiene fiebre o tos



Y si se enferma mientras está en un vuelo, informe a la tripulación de inmediato. Una vez que llegue a casa, póngase en contacto con un profesional de la salud y cuénteles dónde ha estado.

En caso de tener algún síntoma similar a la gripe, es recomendable no trasladarse en medios de transporte. En caso de tener síntomas en pleno vuelo es preciso describir a las autoridades aeroportuarias su origen del viaje y con qué personas ha estado en las últimas horas o días.

### 5. Si tose o estornuda



Hágalo en la manga o use un pañuelo de papel. Deseche el pañuelo inmediatamente en un contenedor de basura cerrado y luego lávese las manos.

Para no esparcir el virus que se acumula en la saliva, es preciso cubrirse la boca al estornudar o toser. Pero nunca con la mano, para evitar tocar luego superficies o a otra persona

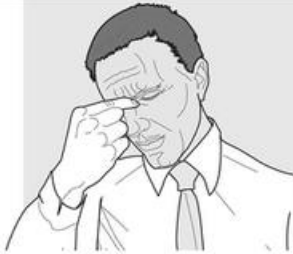
## 6. Si tiene más de 60 años



O si tiene una afección subyacente como: enfermedad cardiovascular, condición respiratoria, diabetes, tiene un mayor riesgo de desarrollar # COVID19 grave. Es posible que desee evitar las zonas abarrotadas o los lugares donde podría interactuar con personas enfermas.

El virus tiene una tasa mayor de mortalidad en personas de más de 60 años y con una enfermedad preexistente, por lo que es importante quedarse en casa y no permanecer en lugares donde se concentra mucha gente, a fin de no exponerse a contagios

## 7. Si no se siente bien



Quédese en casa y llame a su médico, quien le preguntará sobre sus síntomas, dónde ha estado y con quién ha tenido contacto. Esto ayudará a asegurarse de que reciba el consejo correcto y evitará que infectes a otros.

Ante cualquier decaimiento y síntoma febril o de mucha tos, es importante concurrir al médico y explicar dónde estuvo o con quién en las últimas horas o días.

## 8. Si está enfermo



Quédese en casa y coma y duerma separado de su familia, use diferentes utensilios y cubiertos para comer.

Es importante el aislamiento ante cualquier síntoma, para evitar contagiar a familiares, amigos o compañeros de trabajo. Si no es posible, hay que evitar compartir los mismos utensilios y cubiertos para comer, desinfectar bien los espacios cerrados como baños y habitaciones y mantenerse lo más alejado posible de otras personas.

## 9. Si desarrolla dificultad para respirar



Llame a su médico y busque atención médica de inmediato.

El coronavirus es un virus que afecta principalmente las vías respiratorias. Por eso, ante cualquier dificultad para respirar o el tener elevada tos, debe consultar al médico.

## 10. Es normal y comprensible sentirse ansioso



Especialmente si vive en un país o comunidad que ha sido afectada. Descubra lo que puede hacer en su comunidad. Discuta cómo mantenerse seguro con su lugar de trabajo, escuela o lugar de culto.

Distintos gobiernos y agencias de salud destacan la importancia de no tener miedo o pánico, especialmente si vive en un país donde el virus está circulando.

Referencia: <https://www.infobae.com/salud/2020/02/28/lavarse-las-manos-y-ventilar-los-ambientes-entre-las-10-medidas-que-lanzo-la-oms-para-evitar-el-contagio-del-coronavirus/>