

Indicaciones para el COVID-19

Medidas generales para la prevención de COVID-19



Siga las siguientes recomendaciones para prevenir el contagio de COVID-19:

1

Lave sus manos con agua y jabón: un buen lavado de manos, de manera frecuente (entre ocho y diez veces al día), puede prevenir hasta 50 % el riesgo de contagio por covid-19 o cualquier otro virus. Los momentos claves para hacerlo son: antes de ir al baño, al salir del baño y cuando haya estado en contacto directo con otras personas en espacios públicos. Recuerde que este lavado debe durar mínimo 20 segundos.



3

Limpie las superficies: debe limpiar y desinfectar las superficies o los objetos que use. Por ejemplo: el celular, las llaves y otros artículos que manipule con frecuencia. Puede hacerlo con una toalla con alcohol o alguna solución que tenga hipoclorito de sodio.



5

Evite el contacto cercano: gestos como dar la mano, saludar de beso, dar abrazos o hablar muy cerca de otras personas son prácticas que debe minimizar.



4

Quédese en casa: acate las medidas de aislamiento preventivo obligatorio y quédese en casa. Igualmente debe quedarse en su vivienda cuando tenga síntomas de una infección viral, lo más recomendable es que guarde reposo durante al menos 14 días. El uso del tapabocas es indispensable para evitar esparcir el virus.



2

Use antibacterial: este es un complemento del lavado de manos y logra eliminar la mayor cantidad de organismos cuando no se tiene acceso al lavado con agua y jabón. Recuerde que el gel debe tener, por lo menos, 70 % de alcohol en su composición.



7

No se toque los ojos, la nariz y la boca: evite al máximo tocar estas zonas del cuerpo, puesto que son la puerta de entrada de los virus, sobre todo cuando no se ha lavado las manos.



8

No comparta artículos de uso personal: evite que otras personas entren en contacto con su celular, llaves, su comida o bebida. Procure consumir alimentos en lugares que sean de confianza.



9

Ventile sus espacios: abra las ventanas de los espacios que habita y deje que circule el aire.



10

Manténgase saludable: consuma frutas y verduras que tengan vitamina C porque ayudan a fortalecer su sistema inmunológico. Manténgase hidratado y practique algún deporte.



11

Evite eventos masivos: Procure no ir a lugares con mucha afluencia de personas. Salga de su vivienda cuando sea estrictamente necesario. Use tapabocas cuando salga de su hogar.

