



Abr -2020

HOJA INFORMATIVA

Cómo protegerse del (COVID-19)

Sepa cómo se propaga



-En la actualidad no existe una vacuna para prevenir la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19).

-La mejor forma de prevenir la enfermedad es evitar la exposición a este virus.

-Se cree que el virus se propaga principalmente de persona a persona:

- Entre las personas que tienen contacto cercano entre ellas (dentro

de unos 6 pies de distancia).

- Mediante gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda.

-Estas gotitas pueden llegar a la boca o la nariz de las personas que se encuentren cerca o posiblemente entrar a los pulmones al respirar.



Tome medidas para protegerse

Límpiese las manos con frecuencia

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.

Si no hay agua y jabón fácilmente

disponibles, **use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol**. Cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que sienta que se secaron.

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

Confeccionado por:

Lic. Raquel Gutierrez Montoya

email: graquel.cmw@infomed.sld.cu

Evite el contacto cercano

Evite el **contacto cercano con personas** que estén enfermas.

Mantenga una **distancia entre usted y las otras** personas si el COVID-19 se está **propagando en su comunidad**.

Esto es especialmente importante para las personas que tengan un mayor riesgo de enfermarse gravemente



Tome medidas para proteger a los demás

Cúbrase la boca al toser y estornudar

- ◆ **Cúbrase la boca y la nariz** con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude, o use la parte interna del codo.
- ◆ **Bote los pañue-**

los desechables que haya usado a la basura.

De inmediato, **lávese las manos** con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón fácilmente disponibles, límpiese las manos con un desinfectante de

manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.



Use una mascarilla

Usted debería **usar una mascarilla** cuando esté cerca de otras personas (p. ej.,

-Compartiendo una habitación o un vehículo)

-Al salir a la calle por causas de necesidad.

-Si no puede usar una mascarilla (por ejemplo:

Porque le causa dificultad para respirar), debe hacer todo lo posible por **cubrirse la nariz y la boca** al toser y estornudar.



BASES DE DATOS Y SITIOS CONSULTADOS



Confeccionado por:

Lic. Raquel Gutierrez Montoya

email: graquel.cmw@infomed.sld.cu

BIBLIOTECA DE MEDICINA

DR. ALBERTO HATIM RICARDO, CAMAGUEY 2020.