



# COVID-19 Prevención general

Protéjase de todas las enfermedades infecciosas utilizando estas precauciones.



Quédate en casa cuando estás enferma



Evite el contacto con personas enfermas



Duerma lo suficiente y coma comidas bien balanceadas



Lávese las manos frecuente con agua y jabón durante 20 segundos o más y séquese las manos con una toalla limpia o seca al aire



Use una cubierta facial de tela cuando salga en público



Evite tocarse ojos, nariz o la boca con las manos sin lavar o después de tocar superficies



Cubrir su boca con un pañuelo desechable o manga cuando tosa o estornude



Limpie y desinfecte las superficies de "alto contacto" a menudo



Llame antes de visitar a su médico

Limpie todas las superficies de "alto contacto" todos los días.

Las superficies de alto contacto incluyen mostradores, mesas, perillas de las puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, mesas y mesitas de noche. Use un espray o una toallita de limpieza doméstica, de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta. Las etiquetas contienen instrucciones para el uso seguro y efectivo del producto de limpieza, incluidas las precauciones que debe tomar al aplicar el producto, como usar guantes y asegurarse de tener buena ventilación durante el uso del producto.