

# CORONAVIRUS: CUIDANDO DE USTEDES MISMOS Y DE OTROS



El coronavirus es grave y se propaga fácilmente. Es más mortal que la gripe. Para estar seguro, quédese en casa el mayor tiempo posible

## CUÍDESE

**Lávese las manos** con agua y jabón por 20 segundos o use desinfectante para las manos

**Evite tocarse** los ojos, la nariz y la boca

**Cúbrase cuando tosa o estornude** con un pañuelo, tire el pañuelo y lávese las manos

**Cuide su cuerpo** haciendo ejercicio, comiendo saludable y durmiendo suficiente

**Limpie las superficies** y objetos que se tocan con frecuencia como teléfonos, apagadores de luz, manijas de puertas y controles remotos de televisiones con toallitas desinfectantes o agua y jabón

**Si se siente enfermo**, quédese en casa y llame a su médico. Si tiene problemas respiratorias, llame al 911. Si no tiene un médico, llame al 211

## SI TIENE QUE SALIR

**Use una mascarilla de tela, manténgase al menos 6 pies de distancia** si tiene que ir a trabajar, a la tienda o al doctor

**Deje sus zapatos afuera** cuando llegue a casa, si es posible

**Lávese las manos**

**Limpie** las manijas de puertas y otras superficies que haya tocado al llegar a casa

**Lave su ropa** antes de usarla de nuevo

**Manténgase al menos a 6 pies de distancia** de las personas si hace ejercicio al aire libre

## SI ALGUIEN EN CASA ESTÁ ENFERMO

**Déle a la persona enferma una habitación separada** si es posible

**No comparta una cama, platos o cubiertos** con una persona enferma

**Use una mascarilla de tela** cuando cuide a una persona enferma

**Limpie espacios compartidos** como baños cada vez que se usen

Para más información visite