COVID-19

RECOMENDACIONES

Para protegerse y proteger tus allegados

Protegerse

PARA PREVER LA APARICIÓN DEL COVID-19 O SUS SÍNTOMAS

Lavarse las manos regularmente

Toser o estornudar en tu codo o un papel

Tirar el papel después de usarle

No estrecharse las manos y evitar abrazos

Lavarse

PARA EVITAR LA CONTAGIO DEL VIRUS Y SU TRANSMISIÓN

lavarse regularmente las manos con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica.

Insistir entre los dedos sin olvidar el dorso de los manos, las palmas, los uñas y los muñecas.

Enjuagarse y secarse. Si es posible, cerrar el grifo con un papel y tirarle inmediatamente

Plan de acción

EN CASO DE INFECCIÓN

Resiente los síntomas abajo :

Abstenerse de ir afuera

Evitar el contacto con personas vulnerables

Contactar el doctor antes de ir a su consultorio / telefonear al centro de cuidado el más cercano

Es posible de realizar teleconsulta

Si los síntomas se intensifican con dificultad para respirar y signos de asfixia, llama al servicio de salud

Llevar una máscara de cirugía en caso de salida

Limpieza y mantenimiento

PARA LIMITAR LOS RISCOS DE EXPOSICIÓN

Muchos objectos son ignorados, pero regularmente manipulados por ellos o tus allegados, se transforman en nido de bacterias y pueden vehicular enfermedades. Por lo tonto se recomienda limpiarles o desinfectarles para limitar exposición.

EN EL COCHE

EN LA CASA

EN LA OFICINA

Por último, algunas recomendaciones :

Ventilar regularmente

Ofrecer toallitas y solución hidroalcohólica a tu alrededor

Utilizar tu propia taza, pluma, auriculares, ...

Para más información

Un número verde a disposición permite de preguntar a propósito del Covid-19

800-10-1104 — **018000955590** — **911** — **600 360 7777**

112 — **800 0044 800** — **0800-222-1002** — **113**

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/telefonos.htm
https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/telefonos https://www.boliviasegura.gob.bo/
https://coronavirus.gob.mx/ https://covid19honduras.org/ https://www.gov.co/
https://www.gob.cl/coronavirus/ https://www.gob.pe/8371

Copyright © 2020 BBND - Todos los derechos reservados

23-03-20