

CORONAVIRUS

SÍNTOMAS* DE LA ENFERMEDAD

Se ha reportado que los pacientes con COVID-19 han tenido enfermedad respiratoria de leve a grave

Los síntomas pueden incluir:



FIEBRE



TOS



DIFICULTAD
PARA
RESPIRAR

*Los síntomas pueden aparecer entre 2 a 14 días después de la exposición. Ponte en contacto telefónicamente con tu médico si presentas alguno de estos síntomas y si es posible que hayas estado expuesto al virus.

CORONAVIRUS

MEDIDAS PREVENTIVAS

No te toques
ojos, nariz
ni boca



Lávate
las manos
regularmente



Utiliza desinfectante
y limpia las
superficies
regularmente



No saludes
de mano ni
de beso. Evita
los abrazos

En caso de fiebre,
tos o problemas para
respirar, contacta
telefónicamente
a tu médico



Si estás enfermo
quédate en casa
y toma distancia
del resto de la
familia



CORONAVIRUS

MEDIDAS PREVENTIVAS

¡Detenga los microbios! Lávese las manos

¿CUÁNDO?

- Después de ir al baño.
- Antes, durante y después de preparar alimentos.
- Antes de comer.
- Antes y después de cuidar a alguien que tenga vómitos o diarrea.
- Antes y después de tratar cortaduras o heridas.
- Después de cambiarle los pañales a un niño o limpiarlo después de que haya ido al baño.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de tocar animales, sus alimentos o sus excrementos.
- Después de manipular alimentos o golosinas para mascotas.
- Después de tocar la basura.

¿CÓMO?



Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y enjabónese las manos.



Frótese las manos con el jabón hasta que haga espuma. Asegúrese de frotarse la espuma por el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.



Restriéguese las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita algo para medir el tiempo? Tararee dos veces la canción de "Feliz cumpleaños" de principio a fin.



Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.



Séquese las manos con una toalla limpia o al aire.



Mantener las manos limpias es una de las cosas más importantes que podemos hacer para detener la propagación de microbios y mantenernos sanos.



CORONAVIRUS

MEDIDAS PREVENTIVAS

CUÁNDO USAR MASCARILLA

- Si está usted sano, solo necesita llevar mascarilla si atiende a alguien en quien se sospeche la infección por el 2019-nCoV.
- Lleve también mascarilla si tiene tos o estornudos.
- Las mascarillas solo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos con una solución hidroalcohólica o con agua y jabón.
- Si necesita llevar una mascarilla, aprenda a usarla y eliminarla correctamente.

CÓMO PONERSE, USAR, QUITARSE Y DESECHAR UNA MASCARILLA

- Antes de ponerse una mascarilla, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la máscara.
- Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cámbiese de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilice las mascarillas de un solo uso.
- Para quitarse la mascarilla: quítesela por detrás (no toque la parte delantera de la mascarilla); deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.



La Regional
de Seguros

