
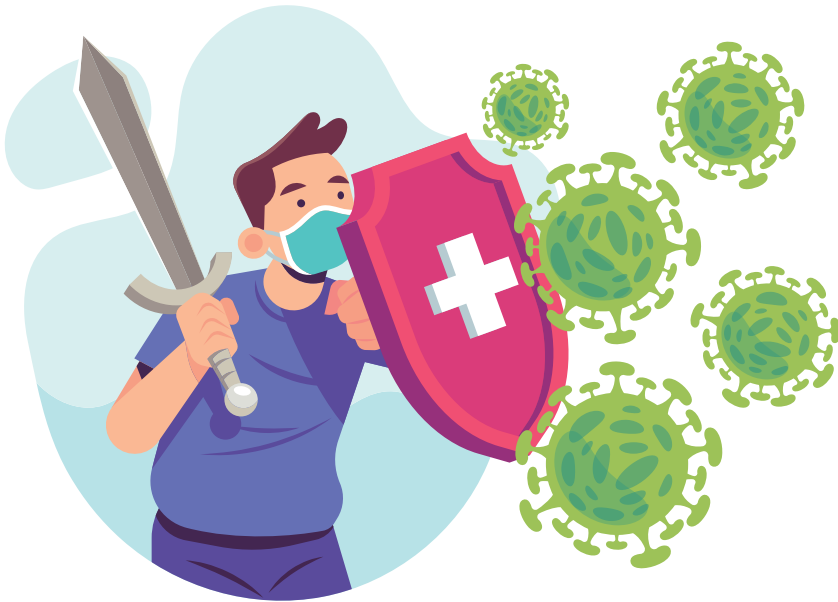


# MEDIDAS PREVENTIVAS



MEDIDAS DE PREVENCIÓN GENERALES  
MEDIDAS PREVENTIVAS INDIVIDUALES  
MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL ENTORNO

## MEDIDAS DE PREVENCIÓN GENERALES



Si el **COVID-19** se propaga en su comunidad, manténgase seguro mediante la adopción de algunas sencillas medidas de precaución, por ejemplo, **mantener el distanciamiento físico, llevar mascarilla, ventilar bien las habitaciones, evitar las aglomeraciones, lavarse las manos y, al toser, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo.**

Evite lugares abarrotados o interiores, pero si no puede, abra una ventana en los lugares cerrados y use mascarilla.

*Evite las*

**3”C”**

Espacios:

**Cerrados**

**Congestionados**

**de Contacto Cercano**

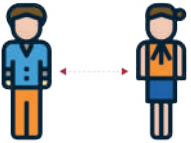
## MEDIDAS DE PREVENCIÓN GENERALES



- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón o con soluciones a base de alcohol gel al 70%.



- Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo; tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol gel al 70%, o con agua y jabón.



- Mantenga al menos 1 metro de distancia entre usted y las demás personas, particularmente con aquellas personas que tosan, estornuden y tengan fiebre.



- Evite tocarse los ojos, nariz y boca.



- Solicite atención médica inmediata si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, no se automedique. Permanezca en casa para evitar contagios.



- Si usted tiene síntomas respiratorios leves y ningún antecedente de viaje a los países con casos de coronavirus (Covid - 19), quédese en casa hasta que se recupere, si es posible.

## MEDIDAS PREVENTIVAS INDIVIDUALES

Es importante que cada persona contribuya a mantener **las condiciones higiénicas adecuadas**, lo cual contribuirá a proteger su hogar y a toda su familia de la enfermedad **COVID-19**.

- 1** Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón, de preferencia líquido, si no tienes, utiliza jabón de pasta en trozos pequeños o bien, usa gel antibacterial con base de alcohol al 60%. **Hazlo de la siguiente manera:**



- Moja tus manos y utiliza jabón.
- Talla con fuerza las palmas, el dorso de la mano y entre los dedos.
- Lávalas por lo menos 20 segundos, sin olvidar las muñecas.
- Enjuaga completamente.
- Seca las manos con papel desechable.
- Cierra la llave del agua y abre la puerta con el mismo papel y después, tíralo a la basura.

- 2** Al toser o estornudar, cubre tu nariz y boca con un pañuelo desechable y después lava tus manos o cúbrete con el ángulo interno del brazo.

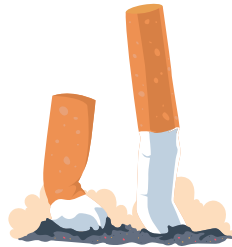
- 3** No escupas en el suelo, hazlo en un pañuelo desechable y lávate las manos.

## MEDIDAS PREVENTIVAS INDIVIDUALES

**4** Procura diariamente una alimentación correcta con abundantes verduras, frutas y por lo menos 2 litros de agua simple.

**5** No compartas alimentos, bebidas, platos, vasos o cubiertos.

**6** No fumes.



**7** Procura tener artículos de higiene personal como jabón de manos, de preferencia líquido o si es de pasta en porciones pequeñas y pañuelos desechables.

**8** Cambiarte ropa y darte una ducha al volver a tu casa.



## MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL ENTORNO



**1 Limpia y desinfecta** con agua y cloro, superficies y objetos de uso común, como manijas de puertas, teléfonos, juguetes, computadoras, etc.

Primero realiza una limpieza con agua y jabón, ésta eliminará la suciedad y hará efectivo el proceso de desinfección. Después agrega a una cubeta con 4 litros de agua, un 1/4 de taza de cloro comercial para desinfectar.

**2 Ventila las habitaciones** y permite la entrada del sol

**3 No fumes** dentro de la vivienda

**4** Si en la vivienda hay aire acondicionado, **mantén el clima entre los 24° y los 26° C y una humedad entre 50 y 60%**. Se deberá realizar el programa de mantenimiento específico para cada sistema, en especial limpieza de filtros

**5** Si se trata de edificios o unidades habitacionales, la persona responsable de la limpieza **debe mantener todos los espacios limpios y libres de polvo**: pisos, pasillos, azoteas, barandales, escaleras, banquetas, utilizando agua y jabón y/o solución de cloro

**6** Utiliza contenedores de basura con **bolsa y tapa**

**7** Elimina la basura de acuerdo al **sistema de recolección** de tu área