



HILFSWERK

Medidas de protección básicas contra el nuevo coronavirus



Lávese las manos frecuentemente

Lávese las manos con frecuencia con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón (al menos 30 segundos)



Mantenga el distanciamiento social

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



Evitar el contacto

Abstenerse de dar la mano, abrazar y dar besos.



Reduce los contactos personales

Evite el contacto con grupos de riesgo (mayores de 60 años, personas enfermas, personas con enfermedades previas y mujeres embarazadas, Indígenas y otras personas con sistemas inmunes frágiles) y, en general, restrinja los contactos sociales.



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca

Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a si mismo.



Adopte medidas de higiene respiratoria Observe breathing hygiene

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.



En caso de enfermedad

Si tiene fiebre, tos, resfriado, etc., es esencial que se quede en casa



Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, solicite atención médica a tiempo

Manténgase informado y siga las recomendaciones de los profesionales sanitarios!