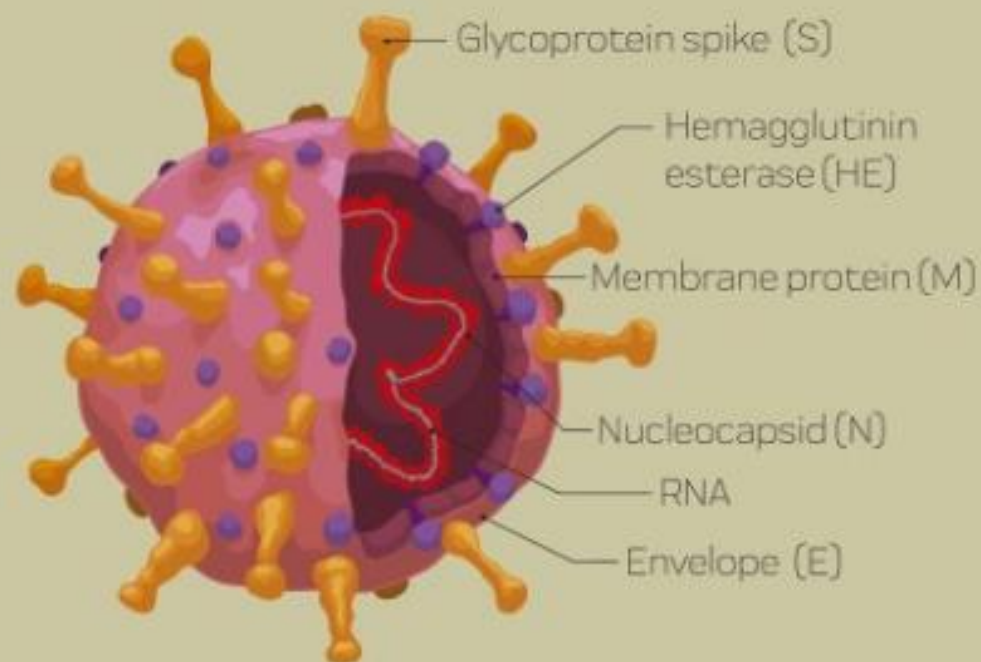


## ¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS?



Esta pequeña estructura es invisible a nuestros ojos, su tamaño oscila entre los 80 y 220 nanómetros, sin embargo, tiene la capacidad de entrar a las células del tejido pulmonar y replicarse de tal forma que produce inflamación aguda en distintos grados de severidad. Es por esto que debes recordar, toda superficie u objeto puede estar contaminado.

CORONAVIRUS  
(COVID-19)



## ¿CÓMO PREVENIR?



Distancia social  
(1-2 metros)



Cubrir la boca con el  
brazo al momento de  
tosar o estornudar.



Lavado de manos  
frecuente durante al  
menos 20 segundos.



Limpieza  
adecuada de  
superficies.

## ¿QUÉ ES EL COVID-19?

Es una enfermedad respiratoria, causada por un nuevo virus que no se había detectado en humanos hasta ahora

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?



### GRUPOS DE RIESGO:

- Adultos mayores de 60 años
- Personas con enfermedades crónicas (DM, HTA)
- Niños y embarazadas

### ¿CÓMO SE TRASMITE?

- Tos
- Estornudo
- Hablar
- Al tocar objetos contaminados

CORONAVIRUS  
(COVID-19)



## ¿CÓMO PREVENIR?



Distancia social  
(1-2 metros)



Cubrir la boca con el  
brazo al momento de  
tosar o estornudar.



Lavado de manos  
frecuente durante al  
menos 20 segundos.



Limpieza  
adecuada de  
superficies.

# ¡NO TE RELAJES!



**Poco a poco nos hemos ido adaptando a la realidad COVID-19, pero eso no quiere decir que pongamos menos atención a los cuidados necesarios para prevenir el contagio.**



## RECUERDA:



Mantener la distancia física (a lo menos 1 metro)



Cubrirte la boca con el brazo al momento de toser o estornudar



Lavarte frecuentemente las manos con jabón durante al menos 20 segundos



Realizar una adecuada limpieza de superficies



Usar mascarilla en todos los espacios públicos

# FORTALECE TU SISTEMA INMUNOLÓGICO



CORONAVIRUS  
(COVID-19)



## ¿CÓMO?



Elimina el estrés



Evita el consumo de tabaco



Haz ejercicio regularmente



Evita el consumo excesivo de alcohol



Duerme lo suficiente



Toma el sol



Aliméntate de forma saludable y balanceada



## ¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?

 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



0

Mójese las manos con agua.



1

Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.



2

Frótese las palmas de las manos entre sí.



3

Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.



4

Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



5

Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



6

Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



7

Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



8

Enjuáguese las manos con agua.



9

Séquese con una toalla desechable



10

Sírvese de la toalla para cerrar el grifo. Sus manos son seguras.



11



## **SOLO SÉ** **CONCIENTE**

**En tiempos de cuarentena por covid19 «No hagas «Fiestas , «ni te reúnas» con personas ajenas a tu grupo familiar porque, pones en riesgo DE MUERTE a tu familia y a los adultos mayores que posiblemente vivan contigo o con alguno de tus invitados .**



# ¿QUÉ HACER AL LLEGAR A CASA?



**Quítate los zapatos en la entrada**

(lava o desinfecta las suelas con agua, jabón o cloro)



**Deja todo lo que traigas en una caja a la entrada de tu casa.**

(desinfecta con lysoform)



**Desinfecta celular, lentes, llaves, etc.**

(rocia Lysoform o alcohol al 70%).



**Quítate la ropa exterior, méfela a una bolsa y ciérrala.**



**Lava tu ropa con detergente.**

(idealmente un ciclo con agua caliente)



**NO sacudas la ropa** antes de lavarla



**Dúchate**

(si no puedes, lava todo lo que estuvo expuesto)



**Limpia las patas de tu mascota**

(lávalas con agua y jabón y sécalas con toalla absorbente)

**¡RECUERDA QUE NO ES POSIBLE HACER UNA DESINFECCIÓN TOTAL, EL OBJETIVO ES DISMINUIR EL RIESGO!**

# ¿QUÉ HACER AL SALIR DE CASA?



Cuando Tú salgas de casa...



Intenta cubrir la mayor parte de tu cuerpo.



No utilices joyas ni accesorios.



Siempre ten a mano alcohol gel y pañuelos desechables.



Ten un solo par de zapatos.



Ponte tu mascarilla.

**En tu familia define a un solo integrante para..**



Sacar la basura.



Realizar las compras.



# DESINFECTAR MATERIALES BLANDOS



Ropa



Alfombras



Toallas



Sofas y/o sillones



Sillas con telas



Ropa de cama



Juguetes de tela

## PASOS PARA DESINFECTAR Y LIMPIAR



### PASO 1

Al llegar al hogar colocar los materiales suaves dentro de una bolsa.



### PASO 2

Lavar usando agua caliente y detergente para ropa.



### PASO 3

Secar a temperatura alta.

# DESINFECTAR SUPERFICIES DURAS



Pisos



Cocina



Baño



Equipos electrónicos



**Elementos:**  
-Metálicos  
-Plásticos  
-Acero inox.

## PASOS PARA DESINFECTAR Y LIMPIAR



### PASO 1



Seguir instrucciones de productos a utilizar. Idealmente usar guantes.

### PASO 2



Limpiar superficies para eliminar residuos y manchas.

### PASO 3



Enjuagar superficie con agua y secar con una toalla limpia.

### PASO 4



Sacarse los guantes, desecharlos, y lavarse las manos