



# ¿Cómo me protejo del Coronavirus?



## LÁVESE LAS MANOS

Al menos **una vez cada tres horas** con agua y jabón, por lo menos 20 segundos. Si va a usar **desinfectante** que sea a base de alcohol al 70%.



## Toser y estornudar

Cubriendo boca y nariz **con el codo o con un pañuelo**.



## Evite contacto

No se toque los ojos, la nariz ni la boca. **No salude de mano**, beso o abrazo. Preferible guardar un metro de distancia.



## ¿Tapabocas?

**Solo si tiene síntomas de gripa** o va a ayudar a un enfermo.



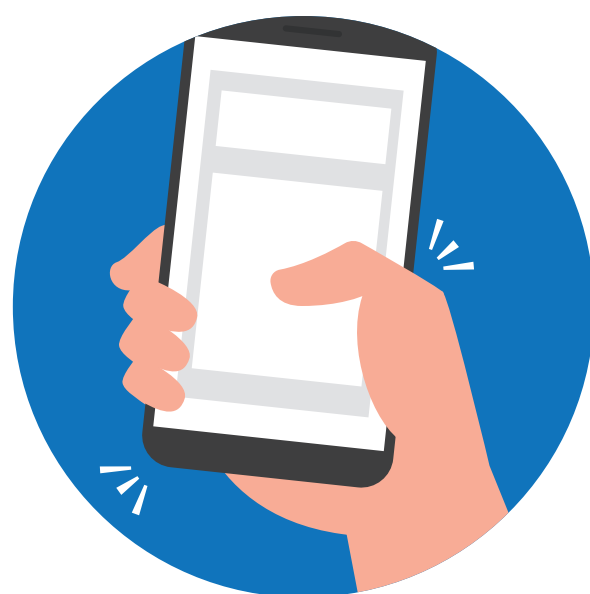
## Si se siente mal

Si sospecha que tiene gripa es mejor **quedarse en casa**, y si alguien cercano ya la padece, **evite el contacto**.



## Prevención en casa

Limpie y **desinfecte las superficies y objetos**, como celular, escritorios y comedores. Utilice alcohol, agua oxigenada o hipoclorito sódico.



## A quién pedir ayuda

¿Fiebre, tos o dificultad para respirar? **Llame al 123 desde casa o al #774 desde su celular**



## ¿Ir al médico?

Evite ir a la EPS, **no hay que saturar los servicios de salud**. Es la manera de ayudar al sistema, a su familia y a usted mismo.