

Implemente medidas preventivas

Las medidas diarias pueden prevenir la propagación de virus respiratorios. Puede protegerse a sí mismo y a los demás con estos consejos:



El virus se propaga principalmente entre personas a menos de seis pies (2 metros) de distancia a través de gotitas producidas cuando una persona infectada tose o estornuda.

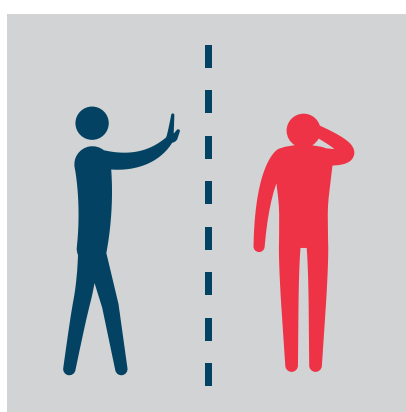


También puede contraer COVID-19 si toca la superficie o el objeto que tenga el virus y luego se toca la boca, la nariz o los ojos.

Si presenta estos síntomas, comuníquese con su proveedor de atención primaria antes de visitar el consultorio de un médico o de ir a un centro de cuidados urgentes. Si tiene problemas para respirar, llame al 911 o busque tratamiento inmediato.



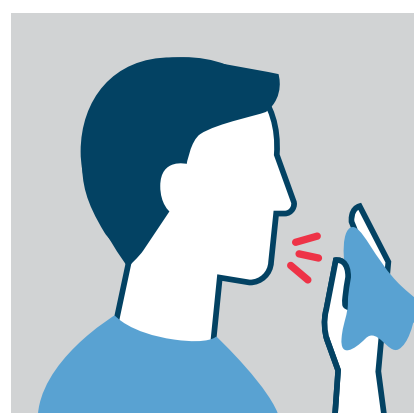
LÁVESE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN CON FRECUENCIA DURANTE AL MENOS 20 SEGUNDOS. SI NO HAY AGUA NI JABÓN, USE UN DESINFECTANTE DE MANOS QUE CONTENGA ALCOHOL AL 60% COMO MÍNIMO.



EVITE EL CONTACTO CERCA- NO CON PERSONAS QUE ESTÉN ENFERMAS.



LIMPIE Y DESINFECTE SUPERFICIES Y OBJETOS QUE SE USAN CON FRECUENCIA, COMO CELULARES, POMOS O MANIJAS DE LAS PUERTAS, Y LOS INTERRUPTORES DE LA LUZ.



TOSA O ESTORNUDE EN SU CODO O CÚBRASE LA NARIZ Y LA BOCA CON UN PAÑUELO DE PAPEL.



EVITE TOCARSE LA CARA.



SI SE ENFERMA, QUÉDESE EN CASA Y RESTRIJA EL CONTACTO CON OTROS EN SU CASA LO MÁS QUE SE PUEDA.

Para obtener más información acerca de cómo evitar enfermarse o propagar enfermedades respiratorias a otros, vaya a nuestra página para recursos sobre el coronavirus: UNCHealthcare.org/coronavirus

Implemente medidas preventivas

Las medidas diarias pueden prevenir la propagación de virus respiratorios. Puede protegerse a sí mismo y a los demás con estos consejos:



El virus se propaga principalmente entre personas a menos de seis pies (2 metros) de distancia a través de gotitas producidas cuando una persona infectada tose o estornuda.



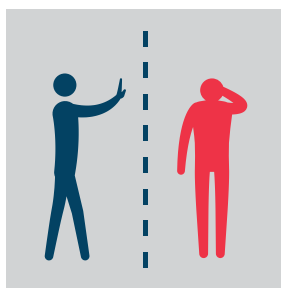
También puede contraer COVID-19 si toca la superficie o el objeto que tenga el virus y luego se toca la boca, la nariz o los ojos.

Si presenta estos síntomas, comuníquese con su proveedor de atención primaria antes de visitar el consultorio de un médico o de ir a un centro de cuidados urgentes.

Si tiene problemas para respirar, llame al 911 o busque tratamiento inmediato.



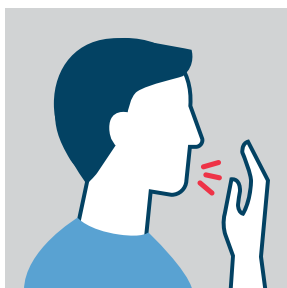
LÁVESE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN CON FRECUENCIA DURANTE AL MENOS 20 SEGUNDOS. SI NO HAY AGUA NI JABÓN, USE UN DESINFECTANTE DE MANOS QUE CONTENGA ALCOHOL AL 60% COMO MÍNIMO.



EVITE EL CONTACTO CERCANO CON PERSONAS QUE ESTÉN ENFERMAS.



LIMPIE Y DESINFECTE SUPERFICIES Y OBJETOS QUE SE USAN CON FRECUENCIA, COMO CELULARES, POMOS O MANIJAS DE LAS PUERTAS, Y LOS INTERRUPTORES DE LA LUZ.



TOSA O ESTORNUDE EN SU CODO O CÚBRASE LA NARIZ Y LA BOCA CON UN PAÑUELO DE PAPEL.



EVITE TOCARSE LA CARA.



SI SE ENFERMA, QUÉDESE EN CASA Y RESTRIJA EL CONTACTO CON OTROS EN SU CASA LO MÁS QUE SE PUEDA.

Para obtener más información acerca de cómo evitar enfermarse o propagar enfermedades respiratorias a otros, vaya a nuestra página para recursos sobre el coronavirus: UNCHealthcare.org/coronavirus

Translated by UNC Health Interpreter Services, 03/20/20