



COVIVIENDO

EN LA PANDEMIA

GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DIARIA

Viviendo con la pandemia

VIVE PARA CONTARLO



Más info. en nuestro blog

LO QUE NO SABES DEL CONTAGIO

02



GOTAS CONTAMINADAS

Todo se da a través de gotas de fluido corporal, por lo cual es muy sencillo contaminar las superficies y personas a menos de dos metros.

04

EL CUBREBOCAS CONTAMINA

Dejar tu cubrebocas usado o no lavarte las manos después de quitártelo, puede enfermarte. El contacto co las partículas de la parte de enfrente es extremadamente contaminante.

SE DA EN EL AIRE

Se registraron contagios por medio de micropartículas en el aire. Estar en un lugar cerrado es altamente contagioso.

01



03



¿LLEVAS TODO?

IMPRIME ESTA HOJA Y PONLA CERCA DE TU PUERTA
PARA CHECAR ANTES DE SALIR



CUBREBOCAS



GEL ANTIBACTERIAL
DE AL MENOS 60% DE
ALCOHOL



DESINFECTANTE DE
SUPERFICIES



BOLSA REUTILIZABLE



PLANIFICADOR DEL HOGAR

ACTIVIDADES QUE DEBES REALIZAR

- LAVA TU CUBREBOCAS DE TELA
- VENTILA LA CASA ENTERA
- DESINFECTA SUPERFICIES DE USO COMÚN
- DEPOSITA LOS CUBREBOCAS INSERVIBLES EN UNA BOLSA ESPECIAL
- ASEGÚRATE DE QUE TU JABÓN Y GEL ANTIBACTERIAL ESTÉN ABASTECIDOS
- PREPARA DESINFECTANTE PARA LO QUE SEA QUE COMPRES



¿No te sientes bien?

Quédate en casa

01

Síntomas principales

Fiebre

Dificultad para respirar

Tos

Dolor de cabeza

02

Otros síntomas

1. Dolor en el pecho.
2. Diarrea.
3. Gripe.
4. Dolor en articulaciones.
5. Ojos rojos.
6. Dolor de garganta.
7. Escurrimiento nasal.

**Si experimentas síntomas,
llama a la línea Covid.
800 00 44 800**





• •

Te recomendamos...

Mantén contacto con las personas de tu comunidad de forma remota. Es importante que te enteres de lo que pasa a tu alrededor y la ayuda mutua.



Ten presente tu plan de apoyo por si tus familiares en riesgo enferman. Es importante pensar en los adultos mayores y personas con enfermedades.



Fíjate de que los lugares a los que asistas y el transporte público que abordes respeten las reglas de seguridad sanitaria.



Reporta las reuniones y fiestas que se encuentren en tu comunidad. De esa manera ayudas a reducir los contagios en el país.



Nos curamos juntos. Quédate en casa. Elige vivir.

[Más información](#)

• •

¿Qué pasaría si te enfermaras?

Te presentamos el recorrido a un hospital. De esta forma, te invitamos a reflexionar sobre las consecuencias de formar parte del número de contagios y te invitamos a apoyar al personal médico.

Hospital Covid

