



Quédate en Casa

No salgas a menos que necesites atención médica, (presencia de falta de aire o dolor en el pecho).



Evita visitas

o visitar familiares o amigos..



Evita lugares públicos

Evita usar el transporte público, vehículos compartidos o taxis.



Usa cubrebocas

Especialmente si debes estar con otras personas. En caso que un familiar cuide de ti en casa, también lo deberá portar. Al salir de ella, no olvides colocarte el cubre bocas (nariz y boca).



Cubrete al toser

Si presentas tos o estornudos recuerda hacerlo sobre el pliegue del codo. O bien, cúbrete con un pañuelo desechable. Deséchalo al cesto de basura y tápalo. Recuerda lavar tus manos.



Lava tus manos o usa gel alcoholado

con agua y jabón. Deberá durar un minuto. Lava tus manos después de taparte al estornudar, toser, limpiar tu nariz, ir al baño y antes de preparar alimentos y comer.



No compartas artículos personales

Platos, vasos, cucharas deberán ser lavados con agua, jabón y cloro. Sepáralos. No compartas toallas o sábanas con nadie