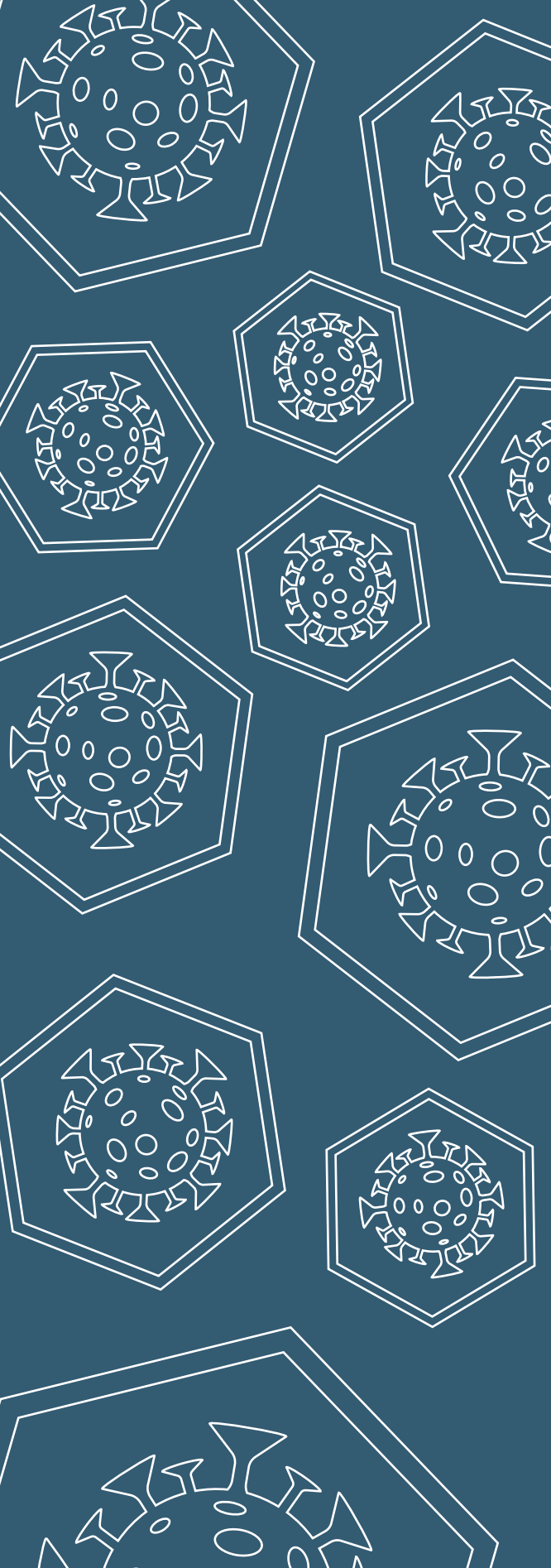


“CAMINO A LA ESCUELA PRESENCIAL”

MEDIDAS PREVENTIVAS COVID-19



CÓMO PROTEGERSE Y PROTEGER A LOS DEMÁS



CÓMO SE PROPAGA

- **La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar la exposición a este virus.**
 - *Se cree que el virus se propaga principalmente de persona a persona.*
 - *Entre personas que están en contacto cercano (a una distancia de hasta aproximadamente 2 mts.).*
 - *A través de gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.*
 - *Estas gotitas pueden terminar en la boca o en la nariz de quienes se encuentran cerca o posiblemente ser inhaladas y llegar a los pulmones.*
 - *Algunos estudios recientes sugieren que el COVID-19 puede propagarse a través de personas que no presentan síntomas.*

TODAS LAS PERSONAS DEBERÍAN

Lavarse las manos frecuentemente

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Es de suma importancia que se lave:
 - *Antes de comer o preparar la comida*
 - *Antes de tocarse la cara*
 - *Después de ir al baño*
 - *Después de salir de lugares públicos*
 - *Después de sonarse la nariz, toser o estornudar*
 - *Después de tocar el tapabocas*
 - *Después de cambiar pañales*
 - *Después de cuidar a una persona enferma*
 - *Después de tocar animales o mascotas*
- Si no dispone de agua y jabón, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. Cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que sienta que se secaron.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca sin haberse lavado las manos.

Evitar el contacto directo

- Dentro de su casa: evite tener contacto con personas que están enfermas.
 - *De ser posible, mantenga una distancia de 2 mts. entre la persona enferma y otros miembros de su hogar.*
- Fuera de su casa: mantenga una distancia de al menos 2 mts. de las personas que no viven en su casa.
 - *Recuerde que algunas personas que no tienen síntomas pueden propagar el virus.*
 - *Mantenga una distancia de al menos 2 mts. (aproximadamente la longitud de 2 brazos) de otras personas.*
 - *Mantener distancia con los demás es especialmente importante para las personas que tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente.*

Cubrirse la boca y la nariz con un tapabocas al estar rodeados de personas

- Usted podría propagar el COVID-19 incluso si no se siente enfermo.
- El tapabocas es para proteger a las demás personas en caso de que usted esté infectado.
- Todas las personas deberían usar un tapabocas en ámbitos públicos y cuando están cerca de personas que no viven en su casa, especialmente cuando otras medidas de distanciamiento social son difíciles de mantener.

- *El tapabocas no se debería usar en niños menores de 2 años ni en personas con problemas respiratorios severos o que estén inconscientes, incapacitadas o no sean capaces de quitárselas sin ayuda.*

- Siga manteniendo una distancia de aproximadamente 2 mts. de las demás personas. El tapabocas no reemplaza las medidas de distanciamiento social.

Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar

- Cúbrase siempre la boca y la nariz con un pañuelo descartable al toser o estornudar o cúbrase con la parte interna del codo y no escupa.
- Tire los pañuelos descartables usados a la basura.
- Lávese las manos inmediatamente con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, límpiase las manos con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.

Limpie y desinfecte

- Limpie y desinfecte diariamente las superficies que se tocan con frecuencia. Esto incluye las mesas, las manijas de las puertas, los interruptores de luz, los mesones, las barandas, los escritorios, los teléfonos, los teclados, los inodoros, las canillas, los lavamanos y los lavaplatos.
- Si las superficies están sucias, límpielas. Lávelas con agua y detergente o jabón antes de desinfectarlas.
- Luego, use un desinfectante de uso doméstico. La mayoría de los desinfectantes comunes para el hogar registrados en la EPA de sitio externo funcionarán.

Monitoree su salud a diario

- Esté atento a los síntomas. Esté atento a la aparición de fiebre, tos, dificultad para respirar u otros síntomas del COVID-19.
 - *Es sumamente importante si debe hacer mandados esenciales, ir a la oficina o lugar de trabajo, y en entornos donde podría ser difícil mantener la distancia física de 2 mts.*
- Controle su temperatura si presenta síntomas.
 - *No controle su temperatura dentro de los 30 minutos posteriores a ejercitarse o después de tomar medicamentos que podrían reducir su temperatura.*



Usar tapa bocas



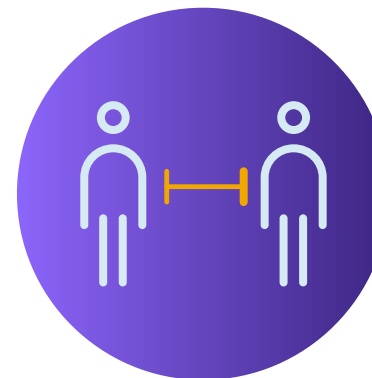
Lavarse las manos



Usar jabón y/o alcohol en gel



Cubrirse la boca



Mantener la distancia



Evitar contacto

“CAMINO A LA ESCUELA PRESENCIAL”
MEDIDAS PREVENTIVAS COVID-19

Si notás síntomas o tenés dudas **comunicate** al

0-800-333-1002