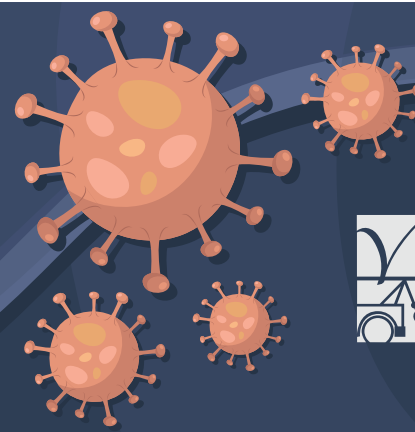


CORONAVIRUS

— COVID-19



Ventura

RECUERDA QUE TU ERES EL PRINCIPAL RESPONSABLE DE TU SALUD E HIGIENE PERSONAL, ADEMÁS DE DARLE CAVAL CUMPLIMIENTO A LAS RECOMENDACIONES AQUÍ DESCRITAS.



LÁVESE LAS MANOS CON FRECUENCIA CON UN DESINFECTANTE DE MANOS A BASE DE ALCOHOL O CON AGUA Y JABÓN.

¿Por qué? Lavarse las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón mata el virus si este está en sus manos.

EVITE TOCARSE LOS OJOS, LA NARIZ Y LA BOCA

¿Por qué? Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a sí mismo.

MANTÉNGASE INFORMADO Y SIGA LAS RECOMENDACIONES DE LAS AUTORIDADES SANITARIAS PERTINENTES A NIVEL NACIONAL Y LOCAL O DE SU EMPLEADOR SOBRE LA FORMA DE PROTEGERSE A SÍ MISMO Y A LOS DEMÁS ANTE LA COVID-19.

¿Por qué? Las autoridades nacionales y locales dispondrán de la información más actualizada acerca de si la COVID-19 se está propagando en su zona. Son los interlocutores más indicados para dar consejos sobre las medidas que la población de su zona debe adoptar para protegerse.

PERMANEZCA EN CASA SI EMPIEZA A ENCONTRARSE MAL, AUNQUE SE TRATE DE SÍNTOMAS LEVES COMO CEFALEA Y RINORREA LEVE, HASTA QUE SE RECUPERE.

¿Por qué? Evitar los contactos con otras personas y las visitas a centros médicos permitirá que estos últimos funcionen con mayor eficacia y ayudará a protegerle a usted y a otras personas de posibles infecciones por el virus de la COVID-19 u otros.

SI TIENE FIEBRE, TOS Y DIFICULTAD PARA RESPIRAR, SOLICITE ATENCIÓN MÉDICA A TIEMPO.

¿Por qué? Siempre que tenga fiebre, tos y dificultad para respirar, es importante que busque atención médica de inmediato, ya que dichos síntomas pueden deberse a una infección respiratoria o a otra afección grave.

AL TOSER O ESTORNUDAR, CÚBRASE LA BOCA Y LA NARIZ CON EL CODO FLEXIONADO O CON UN PAÑUELO; TIRE EL PAÑUELO INMEDIATAMENTE Y LÁVESE LAS MANOS.

¿Por qué? Al cubrir la boca y la nariz durante la tos o el estornudo se evita la propagación de gérmenes y virus. Si usted estornuda o tose cubriéndose con las manos puede contaminar los objetos o las personas a los que toque.

MANTENGA AL MENOS 1 METRO DE DISTANCIA ENTRE USTED Y LAS DEMÁS PERSONAS, PARTICULARMENTE AQUELLAS QUE TOSAN, ESTORNUDEN Y TENGAN FIEBRE.

¿Por qué? Cuando alguien con una enfermedad respiratoria, como la infección por el 2019-nCoV, tose o estornuda, proyecta pequeñas gotículas que contienen el virus. Si está demasiado cerca, puede inhalar el virus.

INDIQUE A SU PRESTADOR DE ATENCIÓN DE SALUD SI HA VIAJADO A UNA ZONA DE CHINA EN LA QUE SE HAYA NOTIFICADO LA PRESENCIA DEL 2019-NCOV, O SI HA TENIDO UN CONTACTO CERCANO QUE TENGA SÍNTOMAS RESPIRATORIOS.

¿Por qué? Los síntomas respiratorios con fiebre pueden tener diversas causas, y dependiendo de sus antecedentes de viajes y circunstancias personales, el 2019-nCoV podría ser una de ellas.

ES DE SUMA IMPORTANCIA MANTERNOS INFORMADOS EN CASO DE PRESENCIA DE SÍNTOMAS RELACIONADOS AL COVID-19, MEDIANTE LOS CANALES DE COMUNICACIÓN PREVIAMENTE INFORMADOS.