

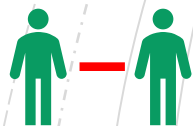


# Consejos para enfrentar el Coronavirus Covid-19

Dr. Eduardo Moreno-Vivot



# ¿Qué cuidados debemos tener para no contagiarnos?



Mantener distancia con las personas que se convive, en especial evitar abrazos, besos y tocarse.



Lavarse las manos con agua y jabón, por lo menos durante 20 segundos, en su defecto con alcohol gel, varias veces al día, especialmente al entrar y salir de la casa.



Evitar tocarse la cara, zonas nariz, boca y ojos y de hacerlo lavarse las manos.



Ventilar la casa y limpiar frecuentemente las superficies con lavandina diluida.



Higienizar con cloro (lavandina) los baños con frecuencia.



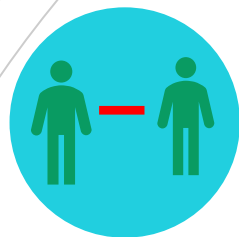
Dejar los zapatos afuera y cambiarse de ropa y bañarse si se viene de la calle.



Quedarse en casa.



**USAR BARBIJO O TAPA BOCA Y NO TOCARSE LA CARA.**



**GUARDAR DISTANCIA ENTRE PERSONAS, 1,5 METROS O MÁS.**



**USAR ALCOHOL GEL O ALCOHOL DILUIDO AL ENTRAR Y SALIR DE UN LUGAR.**



**TOCAR LAS MENORES SUPERFICIES POSIBLES.**



**UTILIZAR DE MANERA OPCIONAL GANTES.**

¿Qué cuidados se deben tener fuera de casa?

¿A que debemos  
estar atentos y  
cuando consultar?

- ✓ Fiebre, tos seca, dolor de garganta, dolores musculares, pérdida de olfato o gusto, cambio de conducta, contacto con caso sospechoso o confirmado.
- ✓ Síntomas respiratorios o Dificultad respiratoria.

Ante estas situaciones consultar:

1. Tener un médico de cabecera y consultar vía telefónica.
2. Evitar salir a las instituciones médicas a no ser que le médico de cabecera lo indique.
3. De tener que concurrir a una institución de salud, hacerlo con todos los cuidados que correspondan y si fuera el caso llevar los elementos propios como puede ser una Aerocámara.

