

Frente al coronavirus...

ACTÚA

¡Quédate en casa!



20-30 ml cada litro de agua



Limpia y desinfecta.

No compartas objetos personales.

¡Recuerda!

Si tienes síntomas, llama a tu médico



Servicio Extremeño de Salud



LOS ZAPATOS EN LA ENTRADA



Cuando llegues a casa...



LÁVALA AL MENOS A 60°C

mejor gafas que lentillas



NO FUMAR

Más información en saludextremadura.ses.es

El virus se transmite por:

- **Gotas** entre las personas que tienen contacto cercano entre ellas (menos de 2 metros). Se producen al hablar, toser, etc.

- **Contacto**. El virus puede llegar a nuestras manos desde objetos y superficies y, de ahí, a ojos, boca o nariz.

- **¡QUÉDATE EN CASA!** Evita lugares con mucha gente. El virus puede estar en cualquier sitio y puede sobrevivir desde unas pocas horas hasta varios días. Si tuvieras que salir, cuando vuelvas, cámbiate de ropa y ponla a lavar (al menos a 60°C). Sécala completamente, si es posible, al sol. Deja los zapatos a la entrada. Límpialos, desinfectalos. Lávate las manos. **¡No se lo pongas fácil al virus!**
- **Infórmate sólo** a través de **fuentes fiables**. No contribuyas a difundir bulos en redes sociales. Escucha a **los profesionales** sanitarios ¡ellos son los expertos/as!
- **Lávate las manos frecuentemente** con agua y jabón o usa un gel a base de alcohol. **¡Desinfectatelas!** Evita maquillaje, reloj, anillos y otras joyas.
- **Cúbrete la boca con el codo flexionado** cuando tosas o estornudes, o con un pañuelo desechable, luego tíralo lo antes posible a la basura (no lo guardes) y límpiate las manos.
- **Ventila las estancias** (aulas, establecimientos de ocio y restauración, etc.). **El sol puede inactivar el virus. La ventilación reduce considerablemente su número. ¡Inactiva al virus!**

Notas.

1. Algunos datos pueden cambiar en la medida en que se tenga más conocimiento sobre la enfermedad. 26.03.2020.
2. Estas recomendaciones se ajustan al contexto actual de transmisión comunitaria del virus.



JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Sanidad y Servicios Sociales

Frente al coronavirus ACTÚA



¡Búscanos y síguenos en Facebook: "Salud Pública - Extremadura"!

También más información en la web institucional: saludextremadura.ses.es

- **Evita el contacto cercano** (al menos dos metros) con otras personas. No saludes con besos, abrazos ni dando la mano. Aún no teniendo síntomas, podrían contagiarte.
- **Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca** con las manos sin lavar. Intenta usar la mano no dominante para tocar picaportes, interruptores, botones, pasamanos, etc. Después de tocarlos, ¡lávate las manos enseguida!
- **Limpia** y desinfecta a menudo **los objetos** (teléfonos fijos y móviles, gafas, mandos a distancia, llaves, etc.) **y las superficies** que se tocan con frecuencia (tiradores de puertas, teclados, mesas, etc.). El virus aguanta infectante sobre las superficies donde cae. **¡Inactivo!** Puedes usar **alcohol al 70%**. También **lejía** a una dilución de entre 20 y 30 ml de lejía por cada litro de agua, preparado el mismo día que se vaya a utilizar. ¡Lávate las manos después!
- **Evita compartir objetos** de uso personal, como cepillos y tubos de pasta de dientes, vasos, platos, cubiertos, toallas y otras ropas, teléfonos, etc.
- Si presentas fiebre, tos o dificultad para respirar, no salgas de casa para nada y **consulta a tu médico/a** por teléfono. **NO** te automediques.
- Otras recomendaciones.
 - ✓ **No fumes.**
 - ✓ Si usas lentillas, ahora procura utilizar **gafas.**
 - ✓ Si tienes más de 60 años y/o alguna enfermedad crónica (entre otras: diabetes, cardiovasculares, renales, etc.), extrema estas recomendaciones, **¡cuidate especialmente!**