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.

Frente al coronavirus

ACTU



¡Búscanos y síguenos en Facebook: "Salud Pública — Extremadura"! **También más información en** la web institucional: **saludextremadura.ses.es**

- ¡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, desinféctalos. 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 jellos son los expertos/as!
- Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón o usa un gel a base de alcohol. ¡Desinféctatelas! 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!



1UNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Sanidad y Servicios Sociales

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.

- 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. ¡Inactívalo! 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, ¡cuídate especialmente!

D. Gral. de Salud Pública. Unidad de Educación para la

Frente al coronavirus...





ACTÚA































Limpia y desinfecta.



No compartas objetos personales.



Servicio

de Salud

Extremeño





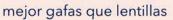
Cuando llegues a casa...













NO FUMAR

Más información en saludextremadura.ses.es