

1. Lavarse las manos

Lávese las manos regularmente con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón. Evite tocarse la cara después de tocar superficies contaminadas ya que esto puede transmitir el virus, así mismo, se debe evitar el contacto directo con personas contagiadas. **Al limpiar las manos se puede reducir el riesgo.**



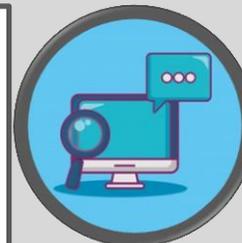
2. Limpieza de superficies

Limpié de manera constante las encimeras de la cocina y los escritorios de su casa y trabajo, use desinfectante al hacerlo.



3. Informarse

Infórmese a través de fuentes confiables sobre el avance del coronavirus en el mundo, diríjase al sitio web del ministerio de salud, o al portal de la OMS, para evitar la incertidumbre y el pánico. Es necesario en este punto aclarar los síntomas de la enfermedad: para la mayoría de las personas, comienza con fiebre y tos seca, **no con secreción nasal.**



4. Evitar los viajes

Absténgase de viajar si tiene síntomas de enfermedades respiratorias como tos o fiebre, en caso de presentar síntomas durante el vuelo, informe de manera inmediata a la tripulación. Al llegar a su destino se debe poner en contacto con un médico informándole sus sitios de visita.



5. Precaución al toser y estornudar

Toser o estornudar en un pañuelo de papel y tirarlo inmediatamente en un contenedor de basura cerrado, inmediatamente después lávese las manos con agua y jabón, o use antibacterial.



6. Evitar zonas concurridas si se es adulto mayor

Si tiene más de 60 años, o si tiene una enfermedad cardiovascular, sufre de diabetes o una afección respiratoria se incrementa el riesgo de contagio del virus, como precaución evite zonas demasiado concurridas o lugares donde haya gente enferma.



7. Quédese en casa si está enfermo

Si no se siente bien, quédese en casa y llame a su médico o profesional de salud local. Él o ella le hará algunas preguntas sobre sus síntomas, dónde ha estado y con quién ha tenido contacto. Esto ayudará a asegurarse de que reciba el asesoramiento correcto, se dirija al centro de salud adecuado y evitará que infecte a otros.



8. Cuidados en casa

Si presenta síntomas respiratorios estando en su casa, duerma y coma separado de su familia, además, tenga utensilios y cubiertos exclusivos para su uso.



9. Hablar en el trabajo y su comunidad

El estado de inquietud que genera esta enfermedad es normal, especialmente si se vive en un país que está siendo afectado, por tanto, discuta con su comunidad y en su trabajo las recomendaciones sobre cómo mantenerse seguro y reducir las posibilidades de contagio.



10. Consulta médica

Si presenta dificultad para respirar, tos seca y fiebre que no se controla llame a su médico o busque atención médica de inmediato.



RECUERDE QUE ESTAS RECOMENDACIONES PROMUEVEN NUESTRO AUTOCUIDADO Y EL DE NUESTRO NÚCLEO CERCANO. CAMPAÑA PROMOVIDA POR EL PROGRAMA DE ECONOMÍA Y LA OFICINA DE TRABAJO SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA.