

RECOMENDACIONES PARA EVITAR EL CONTAGIO DE UNA INFECCION RESPIRATORIA AGUDA – IRA

Ten en cuenta que lo mas importante es el autocuidado

1. Lavarse las manos frecuentemente con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón, ya que hacerlo mata el virus si este está en sus manos.



2. 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 con un desinfectante de manos a base de alcohol, o con agua y jabón. Así se evita la propagación de gérmenes y virus.



3. Mantenga al menos 1 metro de distancia entre usted y las personas, que estén con gripa o con algún tipo de resfriado. Cuando alguien con una enfermedad respiratoria, como la infección por el cov 2019, tose o estornuda, proyecta pequeñas gotículas que contienen el virus. Si está demasiado cerca, puede inhalar el virus.
4. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. 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 si mismo.
5. Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, solicite atención médica a tiempo. ya que dichos síntomas pueden deberse a una infección respiratoria o a otra afección grave. Preste especial atención sobre todo si ha tenido contacto con personas que han viajado desde zonas de alto riesgo como china, por ejemplo.
6. Si tiene usted síntomas respiratorios leves y ningún antecedente de viaje a una región de riesgo, quedese en casa hasta que se recupere.
7. Se recomienda usar el tapabocas sólo cuando se presenta síntomas de gripa y el uso de pañuelos desechables para sonarse la nariz.

