

# Prevención:

## SIGA ADVERTENCIAS DE VIAJE



Siga las recomendaciones de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades al considerar cancelar o posponer los viajes.

## LÁVENSE LAS MANOS



Detenga la propagación de **gérmenes** que causan enfermedades lavándose las manos con frecuencia. Use desinfectante de manos si no hay agua y jabón disponibles.

## EVITE TOCARSE LA CARA



Mantenga las manos alejadas de los ojos, la nariz y la boca para evitar la propagación de virus de las manos.

## CÚBRASE LA BOCA Y LA NARIZ



Cuando tosa o estornude, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo o use su manga o codo en lugar de las manos.

## EVITE EL CONTACTO CON PERSONS ENFERMAS



Lávese las manos con frecuencia para deshacerse de los gérmenes que haya recogido de otras personas

## LIMPIE Y DESINFECTE



Utilice un desinfectante que elimine virus para limpiar las superficies utilizadas con frecuencia, como la perilla de la puerta.

## QUÉDESE EN CASA CUANDO ENFERMO



Evite salir cuando esté enfermo, excepto para recibir atención médica.

## MANTENGA HÁBITOS SALUDABLES



Duerma lo suficiente, coma alimentos saludables, beba mucho líquido y, si es posible, haga ejercicio para mantener fuerte su sistema inmunológico.

Síntomas: (1) Fiebre (no siempre presente). (2) Falta de aire/dificultad para respirar. (3) Tos.