

Coronavirus (2019-nCoV)



En acción:

Es un virus con **baja mortalidad** pero **alta transmisibilidad** por lo que es muy importante evitar el contagio.



Periodo de incubación estimado, entre 2 y 14 días



Lávese las manos frecuentemente con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.



Mantenga el menos 1 metro de distancia entre usted y las demás personas, particularmente las que presenten síntomas.



Si tiene fiebre, tos o dificultad para respirar, quédese en casa y solicite atención médica.



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca sin haberse lavado las manos previamente.



Cúbrase la nariz y la boca con el codo o con un pañuelo desechable al estornudar o al toser.



Las mascarillas **solo están recomendadas para personas que presenten síntomas** y para personal sanitario.



Nuestro consejo:

Adopta hábitos de vida saludables. De este modo refuerzas tu sistema inmunológico y propicias un clima poco favorable para virus y bacterias:



Cuida tu alimentación: aumenta los alimentos ricos en calcio, magnesio, sodio y potasio, como la mayoría de frutas y verduras y modera los alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares y harinas refinadas y proteínas.



Depura tu cuerpo: beber un vaso de agua con un poco de zumo de limón en ayunas contribuye al buen funcionamiento de los mecanismos de depuración que pone en marcha nuestro propio organismo.



Combate el sedentarismo con el ejercicio físico activamos el metabolismo, se eliminan toxinas y favorecemos el buen funcionamiento del organismo.



Equilibrio emocional. Para, respira y sonríe. Cada pensamiento, cada actitud y cada gesto cuenta para mantener una buena salud.



Higiene de manos

¿Cuándo tengo que lavarme las manos?

- ☑ Antes de comer
- ☑ Antes, durante y después de preparar alimentos
- ☑ Antes y después de estar en contacto con una persona enferma
- ☑ Después de sonarse, toser o estornudar
- ☑ Después de ir al lavabo
- ☑ Después de haber tocado juguetes de los niños o de haber viajado en transporte público



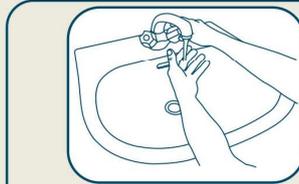
Cómo limpiarse las manos con un desinfectante alcohólico



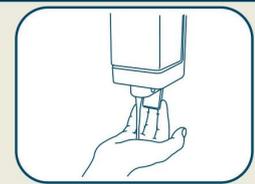
Deposite en la palma de la mano una cantidad de producto suficiente para cubrir todas las superficies a tratar.



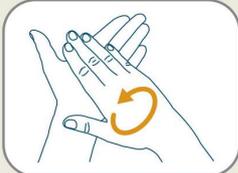
Cómo lavarse las manos con agua y jabón



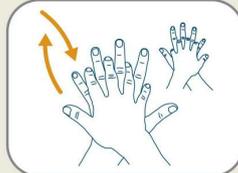
Mójese las manos con agua.



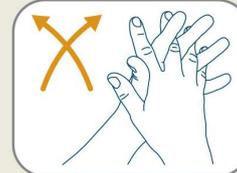
Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies a tratar.



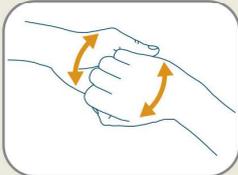
Frótese las palmas de las manos entre sí.



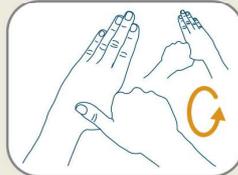
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.



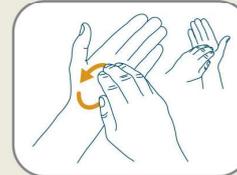
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



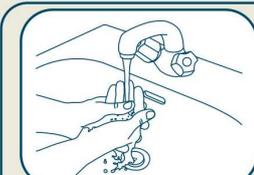
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, rodeándolo con la palma de la mano derecha, y viceversa.



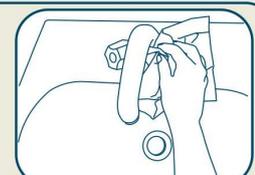
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



Enjuáguese las manos con agua.



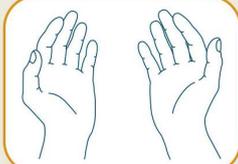
Séquelas con una toalla de un solo uso.



Utilice la toalla para cerrar el grifo.



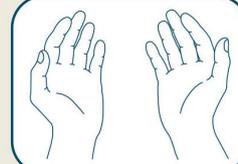
20-30 Segundos



Una vez secas, sus manos son seguras.



40-60 Segundos



Sus manos son seguras.