

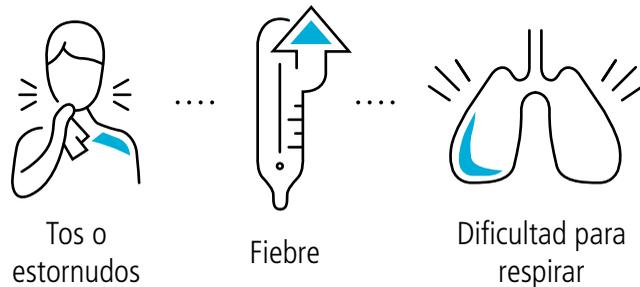
# CORONAVIRUS: Lo que usted puede hacer

RECUERDE: PRESTE ATENCIÓN A LOS SÍNTOMAS • LÁVESE LAS MANOS • MANTENGA DISTANCIAS SALUDABLES

CarePlus  
HEALTH PLANS

## PRESTE ATENCIÓN

La enfermedad por el nuevo coronavirus 2019 (COVID-19) es una enfermedad respiratoria de leve a grave con síntomas como los siguientes:



La principal forma de transmisión del COVID-19 es por contacto cercano entre personas. Esto sucede a través de:



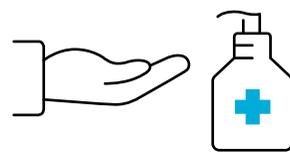
Si presenta síntomas y se siente enfermo, asegúrese de contactar a su médico de atención primaria.

<sup>1</sup> Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19). 2 de marzo del 2020, consultado el 4 de marzo del 2020. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/index.html>.

## LÁVESE LAS MANOS

Lávese las manos con frecuencia. La mejor forma de hacerlo es la siguiente:

- Humedezca las manos con agua corriente limpia y aplique jabón
- Enjabone la parte posterior de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas
- Frótese las manos por 20 segundos (lo que toma cantar "Feliz cumpleaños" dos veces)
- Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia
- Séquese las manos con una toalla limpia o al aire



## USE DESINFECTANTE PARA MANOS CUANDO NO TENGA AGUA Y JABÓN

Recuerde que los desinfectantes no eliminan todos los gérmenes, especialmente cuando hay partículas de grasa o suciedad.

## MANTENGA DISTANCIAS SALUDABLES

- 
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca
- Cúbrase la boca y la nariz al toser o estornudar
- Coloque los pañuelos usados en un cesto de basura
- Si no tiene pañuelos, tosa o estornude sobre la parte superior de su brazo, no en su mano
- Limpie y desinfecte usando toallas o aerosoles de limpieza
- Use una mascarilla si presenta síntomas o si cuida a una persona que está enferma
- Evite dar la mano y tener contacto personal cercano con otras personas
- Quédese en su casa si está enfermo