

El virus se transmite por:

- **Gotas** entre las personas que tienen contacto cercano entre ellas (menos de 2 metros). Se producen al hablar, toser, etc.

- **Contacto**. El virus puede llegar a nuestras manos desde objetos y superficies y, de ahí, a ojos, boca o nariz.

Frente al coronavirus

ACTÚA



¡Búscanos y síguenos en Facebook: "Salud Pública – Extremadura"!

También más información en la web institucional: saludextremadura.ses.es

- **¡QUÉDATE EN CASA!** Evita lugares con mucha gente. El virus puede estar en cualquier sitio y puede sobrevivir desde unas pocas horas hasta varios días. Si tuvieras que salir, cuando vuelvas, cámbiate de ropa y ponla a lavar (al menos a 60°C). Sécala completamente, si es posible, al sol. Deja los zapatos a la entrada. Límpialos, desinfectalos. Lávate las manos. **¡No se lo pongas fácil al virus!**
- **Infórmate sólo** a través de **fuentes fiables**. No contribuyas a difundir bulos en redes sociales. Escucha a **los profesionales** sanitarios ¡ellos son los expertos/as!
- **Lávate las manos frecuentemente** con agua y jabón o usa un gel a base de alcohol. **¡Desinfectatelas!** Evita maquillaje, reloj, anillos y otras joyas.
- **Cúbrete la boca con el codo flexionado** cuando tosas o estornudes, o con un pañuelo desechable, luego tíralo lo antes posible a la basura (no lo guardes) y límpiate las manos.
- **Ventila las estancias** (casa, lugar de trabajo, etc.). **El sol puede inactivar el virus. La ventilación reduce considerablemente su número. ¡Inactiva al virus!**

- **Evita el contacto cercano** (al menos dos metros) con otras personas. No saludes con besos, abrazos ni dando la mano. Aún no teniendo síntomas, podrían contagiarte.
- **Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca** con las manos sin lavar. Intenta usar la mano no dominante para tocar picaportes, interruptores, botones, pasamanos, etc. Después de tocarlos, ¡Lávate las manos enseguida!
- **Limpia y desinfecta a menudo los objetos** (teléfonos fijos y móviles, gafas, mandos a distancia, llaves, etc.) **y las superficies** que se tocan con frecuencia (tiradores de puertas, teclados, mesas, etc.). El virus aguanta infectante sobre las superficies donde cae. **¡Inactívalo!** Puedes usar **alcohol** al 70%. También **lejía** a una dilución de entre 20 y 30 ml de lejía por cada litro de agua, preparado el mismo día que se vaya a utilizar. ¡Lávate las manos después!
- **Evita compartir objetos** de uso personal, como cepillos y tubos de pasta de dientes, vasos, platos, cubiertos, toallas y otras ropas, teléfonos, etc.
- **Si presentas fiebre, tos o dificultad para respirar**, no salgas de casa para nada y **consulta a tu médico/a por teléfono**. NO te automediques.
- Otras recomendaciones.
 - ✓ **No fumes.**
 - ✓ Si usas lentillas, ahora procura utilizar **gafas**.
 - ✓ Si tienes más de 60 años y/o alguna enfermedad crónica (entre otras: diabetes, cardiovasculares, renales, etc.), extrema estas recomendaciones, **¡cuídate especialmente!**



Notas.

1. Algunos datos pueden cambiar en la medida en que se tenga más conocimiento sobre la enfermedad. 26.03.2020.

2. Estas recomendaciones se ajustan al contexto actual de transmisión comunitaria del virus.