

7 RECOMENDACIONES

Ahora más que nunca es importante que tengas en cuenta todas las medidas de seguridad. Si tienes alguno o varios de los signos y síntomas descritos en este documento, comunícalo por teléfono a tu médico de Atención Primaria.

1. Quédate en casa

No salgas si no es del todo necesario. El confinamiento es clave para detener la transmisión del coronavirus



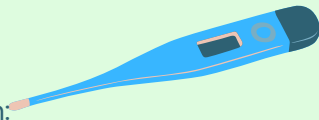
2. Lávate las manos

Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón o soluciones alcohólicas.



3. Vigila tus síntomas

Los signos y síntomas de COVID-19 más habituales son: fiebre, tos, sensación de falta de aire y malestar general



4. Utiliza mascarilla al salir

Utiliza mascarillas en espacios cerrados (tiendas, transportes, trabajo..) y en sitios donde se pueden concentrar muchas personas.



5. Cúbrete al toser o estornudar

Tápate la boca y la nariz al toser o estornudar. Utiliza pañuelos desechables o con la flexura del codo



6. Practica la distancia social

Mantén la distancia con otras personas. Se recomienda una distancia de seguridad de 2 metros y evitar sitios concurridos, por ejemplo, a la hora de ir a comprar.



7. No te toques la cara

Evita tocarte la boca, la nariz y los ojos sin lavarte antes las manos.

Tampoco debes tocarlos aunque lleves guantes. Tus manos no estarán contaminadas pero los guantes sí pueden estarlo.

