

“MEDIDAS DE PROTECCIÓN BÁSICAS CONTRA EL NUEVO COVID-19”



1. LAVARSE LAS MANOS FRECUENTEMENTE.

Lávese las manos varias veces al día con jabón y agua o bien con algún desinfectante.

4. EVITE TOCARSE LOS OJOS, NARIZ Y BOCA.

Recuerde que las manos tocan diversas **superficies y cosas que pueden estar contaminadas.**



7. COMO PRECAUCIÓN GENERAL, ADOpte MEDIDAS DE HIGIENE CUANDO VISITE CUALQUIER TIPO DE LUGAR PÚBLICO

Lávese periódicamente las manos con jabón y agua potable o use gel desinfectante.

2. ADOpte MEDIDAS DE HIGIENE RESPIRATORIA.

Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o bien con un pañuelo.



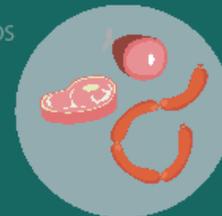
5. SI TIENE FIEBRE, TOS Y DIFICULTAD PARA RESPIRAR, ACUDA AL MÉDICO A TIEMPO.

Indique a su médico si ha estado expuesto a circunstancias que le hagan sospechar que tuvo contagio por COVID-19



8. EVITE EL CONSUMO DE PRODUCTOS ANIMALES CRUDOS O POCO COCINADOS

No consuma alimentos de origen animal crudos.



3. MANTENGA EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL.

Mantenga al menos un metro de distancia entre usted y las demás personas, sobre todo cuando alguna tenga algún padecimiento respiratorio.



6. SI TIENE USTED SÍNTOMAS RESPIRATORIOS LEVES Y NINGÚN ANTECEDENTE DE VIAJE A CHINA O A ALGUN PAÍS CON CASOS DE CORONAVIRUS.

Practique cuidadosamente una higiene respiratoria y de manos básica.



Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS)
Medidas de Protección Básicas contra COVID-19

Dirección de Protección Civil PJCDMX
(55)9156-4997 Exts. 810102, 810103, 810104.

proteccion.civil@cjcdmx.gob.mx