

El número de infectados por el COVID-19 está aumentando. ¡Debemos evitar contagiarnos!

【 Para evitar la infección 】

- Tener cuidado en todo momento
 - Mantenerse alejado con otras personas (aproximadamente 2 metros)
 - Utilizar máscara
 - Lavarse las manos
 - Cubrirse la boca con un pañuelo o máscara, cuando tosa o estornude
 - Evitar las aglomeraciones de personas
 - Ventilar las habitaciones (abrir las ventanas con frecuencia)



- **Cuidados a la hora de comer**
 - Los platos y vasos deben ser utilizados individualmente
 - Si es posible debe sentarse lado a lado y evitar sentarse de frente
 - Disminuir las conversaciones durante la comida (cuando esté sin máscara)

○ **Cuidados a la hora de las compras**

- Ir de compras con un número reducido de personas
- En horarios menos concurridos
- Mantener distancia con otras personas en las filas



○ **Cuidados en el trabajo / escuela**

- Descanse en casa cuando esté indispuesto, con fiebre, etc.