



EPAUSTRAL

CONSEJOS COVID-19

EMPRESA PORTUARIA AUSTRAL

CONSEJOS PREVENTIVOS COVID-19

Lávate las manos con frecuencia, con agua y jabón.

Al toser o estornudar cubre boca y nariz con pañuelos desechables y elimínalos.

Evita tocar tu boca, ojos y nariz si tus manos no están limpias.

Cambia el beso y el apretón de manos, por un "Hola" y una sonrisa.

Intenta mantener un metro de distancia con otras personas.

Evita los lugares con aglomeración de gente y mantente alejado de personas visiblemente enfermas o resfriadas.

COMO LAVARSE LAS MANOS



Moja las dos manos con **agua**



Coge **jabón** líquido en abundancia



Frota bien las **palmas** entre si



Entrelaza las manos para limpiar bien el **espacio entre los dedos**



Frota el **dorso de la mano** contra la palma de la otra, entrelazando los dedos



Cierra la mano y frota el **dorso de los dedos** con la palma de la otra



Frota los **pulgares** haciendo movimientos rotatorios con la palma de la otra mano



Frota los **dedos** y las **uñas** con la palma de la otra mano



Frota las **muñecas**



Enjuágate bien con agua y **sécate** las manos con papel de un solo uso

SINTOMAS COVID-19

- En los casos confirmados de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19), las enfermedades reportadas han variado de tener síntomas leves a enfermedades graves, y hasta produjeron muertes. Los síntomas pueden incluir:
 - Fiebre
 - Tos
 - Dificultad para respirar

MEDIDAS PREVENTIVAS



- En la actualidad no existe una vacuna para prevenir la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19). La mejor forma de prevenir la enfermedad es evitar la exposición a este virus. Sin embargo, como recordatorio para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias. Estas medidas incluyen:
- Evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Quedarse en casa si está enfermo.
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego botarlo a la basura.
- Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente, usando un producto común de limpieza de uso doméstico en rociador o toallita.
 - Las personas que presentan síntomas del COVID-19 deberían usar mascarillas para ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad a los demás.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer, y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
 - Si no cuenta con agua ni jabón, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. Lávese las manos siempre con agua y jabón si están visiblemente sucias.