

LA PREVENCIÓN ES LA MEJOR MEDIDA FRENTE A LOS CONTAGIOS POR VIRUS Y CONSISTE EN UNA SERIE DE RECOMENDACIONES DE HIGIENE QUE A CONTINUACIÓN SE DETALLAN. El Ministerio de Sanidad y Política Social ha habilitado un teléfono de información y atención al ciudadano 901 400 100, también dispone del teléfono 112.

1)

LAVARSE LAS MANOS

Lavarse las manos con frecuencia, con agua y jabón y durante aproximadamente 1 minuto para que el lavado sea eficaz.



2)

TAPARSE LA BOCA Y LA NARIZ AL ESTORNUDAR O TOSER

Los virus se transmiten de persona a persona por medio de las gotitas que emitimos al hablar, toser y estornudar. Las gotitas pueden quedar en las manos; por eso también debemos evitar tocarnos los ojos, la nariz y la boca.

3)

LIMPIEZA

Limpiar más frecuentemente las superficies de muebles, pomos de las puertas, objetos, etc.



4)

EVITAR CONTACTO

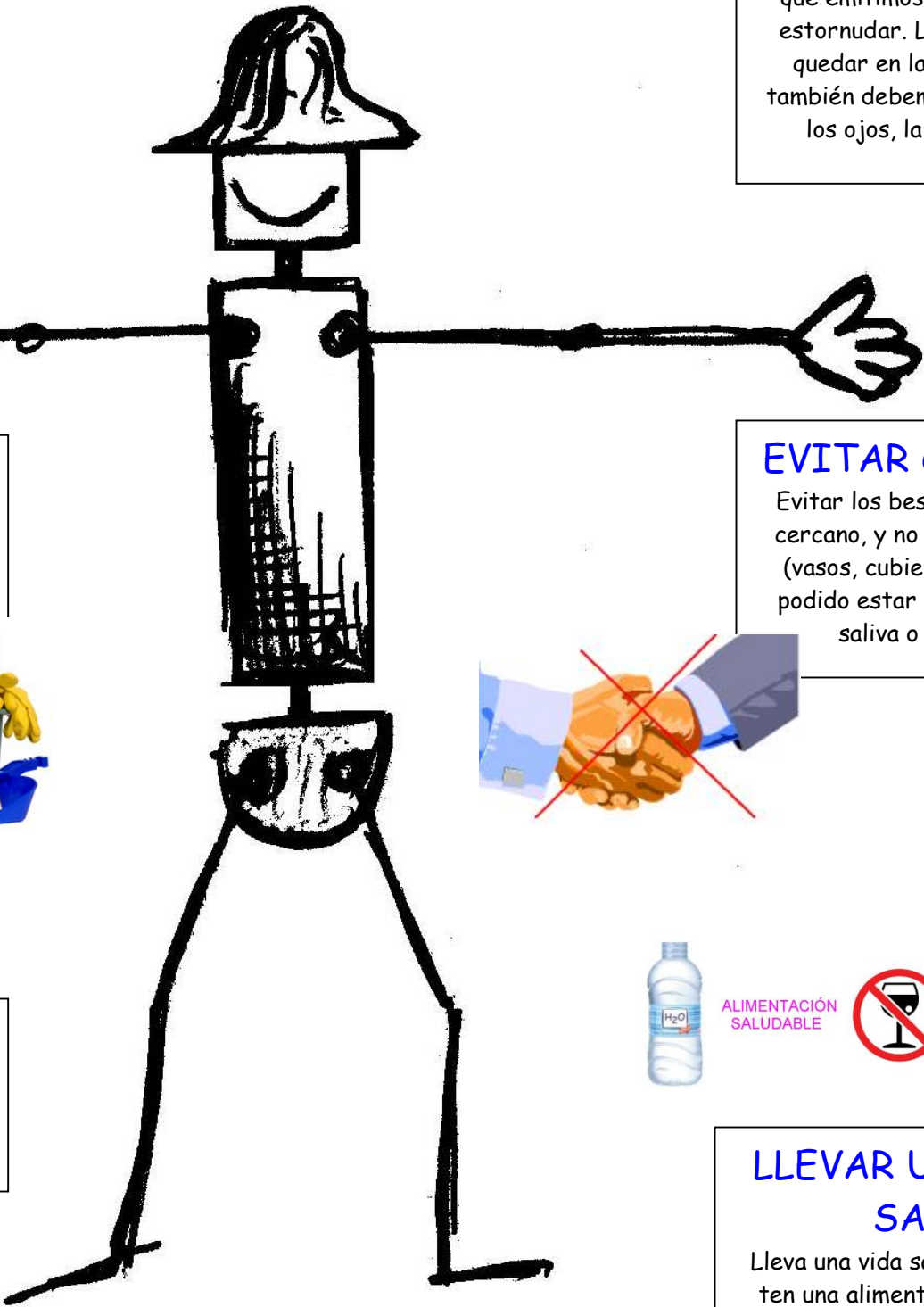
Evitar los besos y contacto muy cercano, y no compartir objetos (vasos, cubiertos...), que hayan podido estar en contacto con la saliva o secreciones.



5)

EVITAR CONTAGIAR

Evitar contagiar, a otras personas si se está enfermo.



6)



ALIMENTACIÓN SALUDABLE



VIDA SANA FISICAMENTE ACTIVA

LLEVAR UNA VIDA SANA

Lleva una vida sana duerme bien, ten una alimentación saludable, bebe agua, lleva una vida

PREVENTÍN TOMA MEDIDAS DE PREVENCIÓN FRENTE A CONTAGIOS POR VIRUS