



# Recomendaciones para evitar el contagio



## 1. Lávese las manos

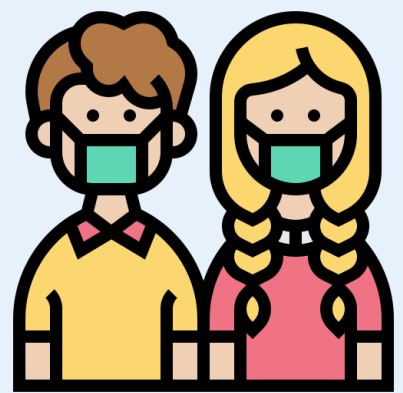
Lávese las manos cada 3 horas con agua y jabón mínimo durante 40 segundos.

*¿Por qué?*

El jabón destruye el virus que produce el COVID-19 y así tendrá menos posibilidades de enfermarse.

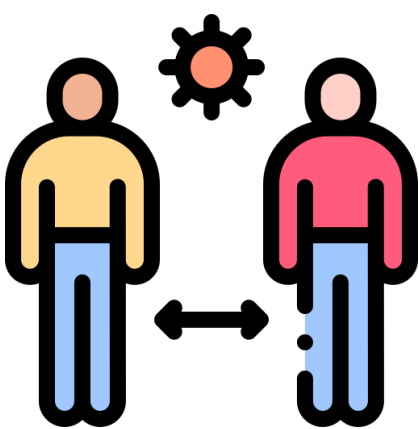
## 2. Use tapabocas

Todos deben usar tapabocas si se encuentran en compañía de otras personas y los que presenten síntomas de gripa deben permanecer en sus casas.



Casi el 80% de las personas que tienen COVID-19 pueden no presentar síntomas pero si tener la capacidad de contagiar la enfermedad.

*¿Por qué?*



## 3. Conserve la distancia entre las personas

No salude de mano, besos o abrazos y limite todos los contactos posibles en los espacios donde vaya a estar.

*¿Por qué?*

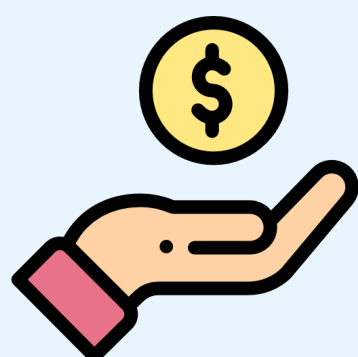
El virus que produce el COVID-19 se expulsa por la tos, los estornudos, o el habla de las personas que tienen la enfermedad. Esas micropartículas del virus caen sobre superficies o sobre la cara de la persona que está a una corta distancia.

**Poner en práctica estas medidas es cuidar su salud y la de los demás.**

*#JuntosNosCuidamos*

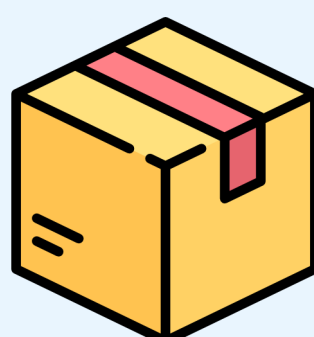


# ¿CÚANTO TIEMPO SOBREVIVE EL COVID-19 SOBRE LAS SUPERFICIES?



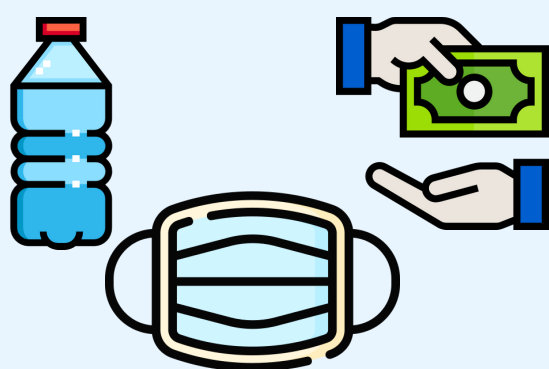
## Cobre

4 horas (presente en muchas monedas).



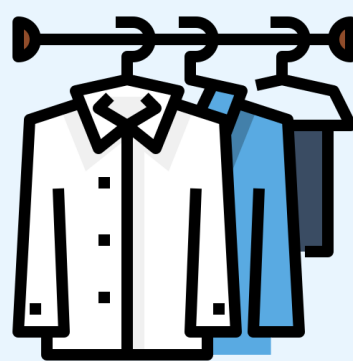
## Cartón y papel

24 horas en el cartón y en superficies de papel ya sea folios o pañuelos.



## Plástico, billetes, mascarillas quirúrgicas y acero inoxidable

2 o 3 días.



## Ropa, madera o vidrio.

1 o 2 días.

la ropa, incluyendo sábanas y toallas, se aconseja "lavarlas a 60 o 90 grados", temperatura a la que "el virus se moriría".



El COVID-19 se puede inactivar en un minuto desinfectando las superficies con alcohol o hipoclorito de sodio al 0,1% y también se pueden usar amonios cuaternarios según indicaciones del fabricante, es decir, utilizando productos domésticos de limpieza.

El tiempo de permanencia puede variar en función de las condiciones (por ejemplo, el tipo de superficie, la temperatura o la humedad del ambiente).

#JuntosNosCuidamos