

## RECOMENDACIONES

Para evitar contagio

LAVARSE LAS MANOS CORRECTAMENTE AYUDA  
A ELIMINAR EL

### COVID-19



Fuente: Organización Mundial de la Salud

SI ME  
CUIDO  
NO CONTAGIO  
#PORTUSALUD  
POR LA DE TODOS

FUNDACIÓN  
Carlos Slim



Identifica los **síntomas** de...

## Alergias

Estornudos  
Picazón en los ojos  
Escurrecimiento nasal  
Congestión  
Tos

## Influenza

Fiebre  
Tos seca  
Escurrecimiento nasal  
Dolor de cabeza  
Dolor de garganta  
Dolor de músculos y articulaciones

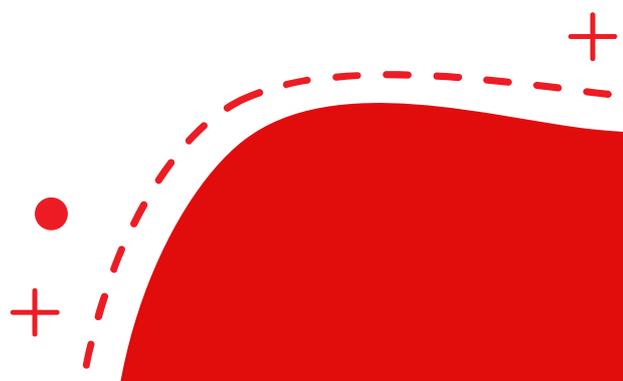
## COVID-19

Fiebre  
Tos seca  
Cansancio  
Dolor de cabeza  
Falta de aire

Fuente: UNICEF



FUNDACIÓN  
*Carlos Slim*



# PERSONAS CON DIAGNÓSTICO CONFIRMADO DE COVID-19

El paciente deberán aplicar las siguientes medidas:

1 **Estar aislado** en una habitación y reducir los espacios compartidos



2 Utilizar cubrebocas **asegurando que éste cubra completamente nariz y boca**. Se debe cambiar cada 4 horas y no reutilizarlo



3 **No compartir** sábanas, toallas, cepillos de dientes, esponjas, platos, cubiertos o bebidas. Lavar estos artículos con agua y jabón



4 **Limpiar y desinfectar** diariamente las superficies de uso cotidiano como el **baño del paciente**



5 Vigilar síntomas de riesgo como **dificultad para respirar y/o fiebre alta**



FUNDACIÓN  
*Carlos Slim*

# DIFERENCIAS ENTRE AISLAMIENTO Y CUARENTENA



## Aislamiento

El aislamiento se usa para separar a las personas enfermas de las personas sanas para evitar que éstas se contagien.

### RECOMENDACIONES

- Las personas no deben salir de casa
- Deben mantenerse separadas de otros habitantes en el hogar
- De ser posible, usar una habitación y un baño de forma exclusiva.



## Cuarentena

La cuarentena sirve para mantener a quienes pueden haberse expuesto al coronavirus lejos de otras personas para evitar que transmitan la enfermedad. Una persona podría tener el virus sin saberlo y no mostrar algún síntoma.

### RECOMENDACIONES

- Mantenerse separado de otras personas
- Limitar movimientos fuera de casa o en el lugar donde se esté aislado
- La cuarentena ayuda a limitar la propagación del COVID-19

FUNDACIÓN  
*Carlos Slim*

**SEARS**