



VISITAS FAMILIARES Y COVID-19, ¿QUÉ MEDIDAS DE CUIDADO SEGUIR?

Lamentablemente, estas visitas se encuentran limitadas debido a la pandemia por el Covid-19. Por ello, es importante estar conscientes del peligro que representa salir y tomar medidas de prevención.

Si decidiste ver a tus seres queridos, toma en cuenta los siguientes consejos.

1. Mantén tus manos limpias. Lávate las manos con agua y jabón muchas veces, durante al menos 20 segundos cada vez. Asegúrate de aplicar jabón en ambas manos en su totalidad, incluidas las yemas de los dedos y debajo de las uñas.

Lava tus manos o usa desinfectante para manos:

- Después de toser, estornudar o sonarse la nariz.
- Después de usar el baño.
- Antes y después de comer.
- Después de tocar objetos tocados por otros.

2. Usa un cubrebocas. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC) recomiendan usar una mascarilla de tela al estar en público. Cuando te la quites, hazlo sujetando las correas que se ubican detrás de las orejas o en la parte posterior de la cabeza.

3. Tose y estornuda en el pliegue de tu brazo, a la altura del codo. Cuando toses o estornudas, pequeñas partículas salen de tu boca y viajan por el aire. En estas partículas puede vivir el virus.

4. Abre las ventanas. El aire que entra desde el exterior se mezclará con el aire del interior. Esta mezcla ayudará a disipar el virus (si se encuentra presente) en el aire, lo que dificultará el contagio de Covid-19.

5. Tómate la temperatura. Recuerda que la fiebre es un síntoma principal del Covid-19. Es posible que debas tomarte la temperatura antes de salir de casa y al llegar.

Vía: Click y salud; Family Doctor