



5 CONSEJOS PARA EVITAR EL COVID-19 AL SALIR DE CASA

Es sabido que una persona saludable puede contraer Covid-19 si toca una superficie u objeto con partículas virales, especialmente si luego se toca la boca, la nariz o los ojos, según los *Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC)* de Estados Unidos.

¿Cómo prevenir contagios ante la nueva normalidad?

1. **No llevar cartera, bolsos ni mochilas.** Lo ideal es llevar la tarjeta o el dinero con el que se va a pagar, con el fin de no tener que “contaminar” todo lo que está sanitizado en las carteras.
2. **Lavarse las manos antes y después de haber estado en un local.** Estar en la calle dificulta la posibilidad de poder lavarse las manos con agua y con jabón. De ese modo, lo ideal es llevar alcohol en gel o algún desinfectante.
3. **No tocar las cosas.** Tocar artículos sin necesidad aumenta el riesgo de contagiarse o propagar el virus. Una de las estrategias que tomaron mayor relevancia a raíz de la pandemia fue la de utilizar la mano no dominante para manipular ciertos objetos, como la billetera, el dinero, las manijas de las puertas, entre otras.
4. **Llevar toallitas desinfectantes.** Además del alcohol en gel, es importante cargar toallitas desinfectantes. Estos productos, usados de acuerdo a las instrucciones de uso de sus etiquetas, eliminan el 99,9% de virus y bacterias y sirven para aplicarse en múltiples superficies.
5. **Monitorear la salud y estar atento a los síntomas.** Es importante estar atento a los síntomas luego de haberse expuesto a la calle. Los CDC aconseja estar atento a la aparición de fiebre, tos, dificultad para respirar u otros síntomas del Covid-19.

Vía: ClickISalud