

Evitemos la propagación del COVID-19

El Centro de Control de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) ha recomendado unas medidas que todo ciudadano puede tomar para evitar la propagación de este virus. Le exhortamos a seguir estas recomendaciones y a mantenerse a salvo.

PRÁCTICAS PARA LA BUENA HIGIENE



Mantén **distanciamiento social**. El CDC recomienda mantener una distancia de seis pies.



Lave sus manos con agua y jabón por 20 segundos. Haga esto varias veces al día.



Limpie y desinfecte con frecuencia los objetos y superficies que toca. El virus puede sobrevivir hasta 3 días en estos.



Evite tocarse el rostro. Si necesita estornudar, cúbrase con un pañuelo desechable o use la parte interior del codo.

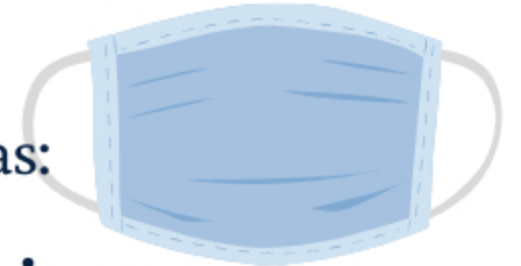


Aumente la ventilación, abra las ventanas para que el aire circule.

Uso de mascarillas

El CDC recomienda la utilización de mascarillas cuando tenga que salir de su hogar.

Tipos de mascarillas:



Mascarillas higiénicas:

Conocidas como mascarillas de barrera. Se pueden fabricar con tela, son lavables y reusables.

Mascarillas quirúrgicas:

Ofrecen un nivel de protección mayor a las higiénicas. Al toser o estornudar, puedes evitar la emisión de gotículas. Se deben desechar de un solo uso.

Mascarillas filtrantes:

Son las que mayor nivel de protección ofrecen a quien las lleva. Se pueden conseguir con varios niveles de protección.

Permanezca en casa si:

- Se siente enfermo
- Tiene un familiar enfermo en su hogar.



Cuide su salud y estabilidad emocional

Estos son momentos estresantes y ansiosos para todos.

¡Recuerde que **NO ESTÁ SOLO!**

Puede comunicarse a la línea PAS de ASSMCA al **1-800-981-0023**

Puede chatear en:

lineapas.assmca.pr.gov

