

Protéjase Usted y a los Niños Bajo Su Cuidado

Reduzca la Transmisión de COVID-19

Una enfermedad puede contagiarse de una persona a otra cuando estamos enfermos y cuando no parecemos estar enfermos. Usted puede reducir el riesgo de contagio del virus por el aire.

Tosiendo y Estornudando

Papel Desechable:



1. Cubra su boca y nariz cuando tose o estornuda con papel desechable



2. Tire el papel desechable en el basurero



3. Lávese las manos con jabón y agua. Si agua y jabón no estuvieran disponibles use un desinfectante de manos que tenga por lo menos 60% de alcohol.

Codo:



Si no hubiera papel desechable disponible entonces tosa o estornude en su codo pero nunca en sus manos.

Cubierta Facial de Tela:

Que hacer...

- Use una cubierta facial en público
- Aprenda como hacer, usar, y limpiar su cubierta facial (ver recursos más abajo)

Que NO hacer...

- Poner una máscara a un niño menor de 2 años o a una persona con dificultad para respirar
- Usar una máscara destinada a trabajadores del área de salud

Es importante tratar de evitar tocar nuestros ojos, boca, y nariz por que es así como podemos pasar gérmenes y enfermarnos.

Favor de consultar los requisitos del gobierno local, municipal, y del condado sobre el uso de coberturas faciales para niños y sus cuidadores.

Recursos:

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): CDC-TV: Cúbrete la Nariz y la Boca al Toser o Estornudar – Niños <https://www.cdc.gov/cdctv/spanish/diseaseandconditions/cubrete-nariz-boca-ninos.html>
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): Enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19), Uso de Cubierta Facial de Tela para Ayudar a Disminuir la Transmisión de COVID-19 <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

Referencias:

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): Enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19), Cómo Protegerse y Proteger a los Demás <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): Agua, Saneamiento e Higiene Ambiental, Tos y Estornudos https://www.cdc.gov/healthywater/higiene/etiquette/coughing_sneezing.html

¡Cúbrase y Mantenga a Todos Saludables!

Cubriendo Su Tos y Estornudo



Papel Desechable:



1 Cubra su boca y nariz con papel desechable



2 Tire el papel desechable en el basurero



Sin Papel Desechable:



1 Tosa o estornude en su codo

¡Lave sus manos después de estornudar y toser!