



Información y Recomendaciones Básicas acerca de COVID-19 25 de Agosto 2020

Medidas de protección para todos

Usted puede reducir su riesgo de infectarse ó de transmitir COVID-19Y siguiendo las siguientes simples prácticas:

- Distanciamiento Físico y Social
- Buen higiene
- Uso de mascarilla

Distanciamiento Físico y Social

Juntos podemos disminuir la transmisión de COVID-19 si hacemos un esfuerzo consciente de mantener la distancia física entre uno y otro. El distanciamiento físico y social han probado ser de las medidas más efectivas para reducir la transmisión de la enfermedad en un brote. Con paciencia y cooperación todos podemos hacer nuestra parte.

Esto significa asegurarnos de minimizar el contacto cercano con otros en nuestras rutinas diarias, incluyendo:

- Evitar reunirse con más de 6 personas además de su familia.
- Evitar aglomeraciones como conciertos, estadios, conferencias y festivales.
- Evitar los saludos habituales de mano, abrazos y besos con personas diferentes a su familia.
- Limitar el contacto con personas de alto riesgo como adultos mayores y personas cuya salud no es buena.
- Mantenga la distancia de dos metros con otras personas, lo más posible

Higiene

Un higiene adecuado puede ayudar a reducir el riesgo de infección y de transmisión:

- Lave sus manos con agua y jabón durante 20 segundos, especialmente después de usar el baño y antes de preparar alimentos.
 - Use gel desinfectante con base de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.
- Cuando estornude o tosa:
 - Tosa ó estornude en papel desechable ó en su brazo flexionado, no en sus manos.
 - Tire el papel usado en un bote con tapa y lávese las manos lo más pronto posible.

- Evite tocar sus ojos, nariz y boca con las manos sin lavar.
- Limpie las siguientes superficies que frecuentemente tocamos con limpiadores habituales de casa ó blanqueador diluido (1 parte de cloro y 9 partes de agua):
 - Juguetes
 - Teléfonos
 - Aparatos electrónicos
 - Manijas de puertas
 - Apagadores de luz
 - Mesas al lado de la cama
 - Control remoto de la TV
 - Baños

Uso de mascarilla

Si usted tiene algún síntoma de COVID-19 y se expone a otra persona, usted debe usar una mascarilla. Las mascarillas pueden actuar como una barrera que detiene las gotitas que expulsamos al hablar, toser ó estornudar.

También se recomienda usar mascarilla en los espacios públicos. El sistema de transporte público de BC y muchas tiendas y locales han hecho obligatorio el uso de mascarilla al utilizar sus servicios.