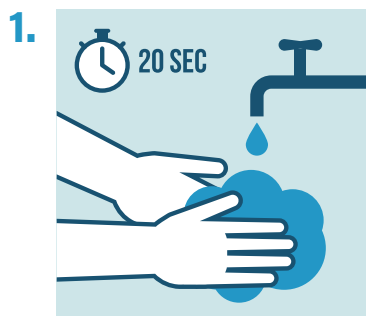
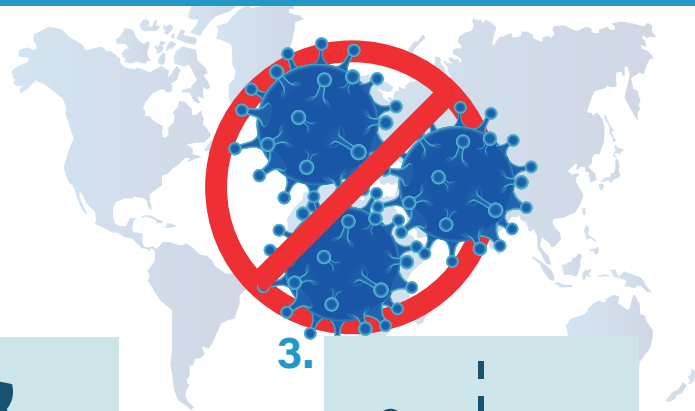
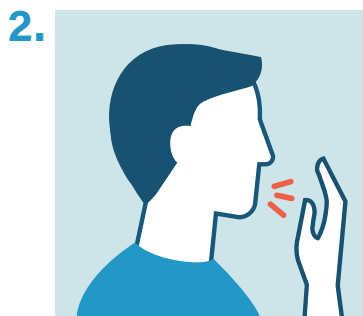


MEDIDAS DE PROTECCIÓN BÁSICAS CONTRA EL COVID-19



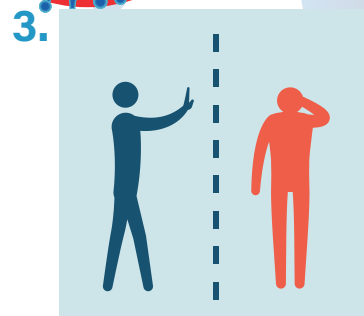
1. LAVARSE LAS MANOS FRECUENTEMENTE

Lávese las manos varias veces al día con jabón y agua o algún desinfectante.



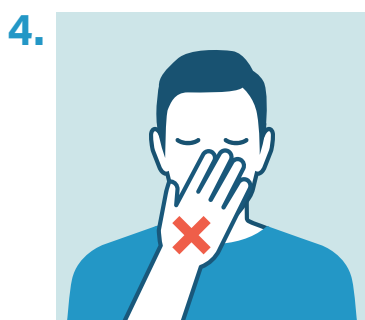
2. ADOpte MEDIDAS DE HIGIENE RESPIRATORIA

Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o un pañuelo.



3. MANTENGA EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL

Mantenga al menos un metro de distancia entre usted y las demás personas, sobre todo cuando alguna tenga algún padecimiento respiratorio.



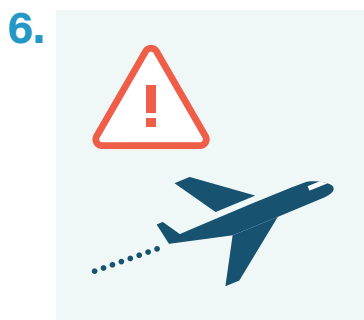
4. EVITE TOCARSE LOS OJOS, NARIZ Y BOCA

Recuerde que las manos tocan diversas superficies y cosas que pueden estar contaminadas.



5. SI TIENE FIEBRE, TOS Y DIFICULTAD PARA RESPIRAR, ACUDA AL MEDICO A TIEMPO

Indique a su médico si ha estado expuesto a circunstancias que le hagan sospechar que tuvo contagio por COVID-19



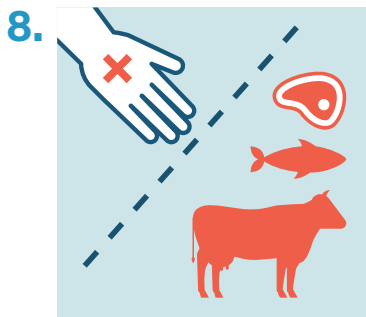
6. DESCARTAR LA POSIBILIDAD DE CONTRAER EL VIRUS

Si tiene síntomas respiratorios leves y no tiene antecedentes de viaje a China o algún otro país afectado, y atienda su enfermedad respiratorio.



7. ADOpte MEDIDAS DE HIGIENE CUANDO VISITE CUALQUIER LUGAR PÚBLICO

Lávese periódicamente las manos con jabón y agua potable, use gel desinfectante y tapabocas.



8. EVITE EL CONSUMO DE CARNE CRUDA O POCO COCINADA

No consuma alimentos crudos de origen animal.

DIRECCIÓN DE PROTECCIÓN CIVIL
PJCDMX
Tel. 5156-4997 Ext. 810101, 810102 y
810103
protección.civil@cjcdmx.gob.mx

Fuente:
Organización Mundial de la Salud
(OMS) Medidas de protección
básica contra COVID-19