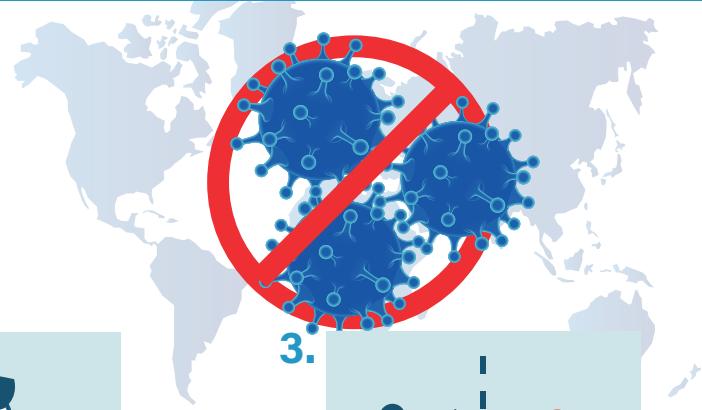


# MEDIDAS DE PROTECCIÓN BÁSICAS CONTRA EL COVID-19



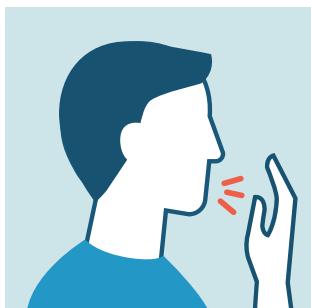
1.



## 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 respiratoria.

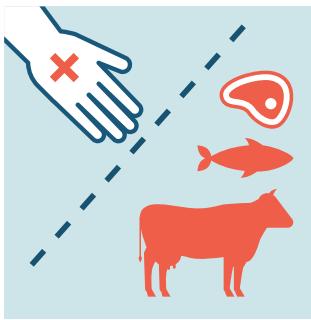
7.



## 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

[proteccion.civil@cjcdmx.gob.mx](mailto:proteccion.civil@cjcdmx.gob.mx)

Fuente:

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