

Recomendaciones a la población general durante la pandemia mundial del COVID-19 (Coronavirus 19)

Para reducir y controlar la propagación de esta peligrosa infección viral y otras enfermedades de contagio, AHORA, EN ESTE MOMENTO es imperativo observar las siguientes conductas individuales y comunitarias:

- Obedecer las instrucciones de las autoridades sanitarias gubernamentales.
- Lave sus manos con agua y jabón por no menos de 20 segundos. Si no puede lavar sus manos con agua y jabón, utilice lociones desinfectantes.
- Limpie y desinfecte los objetos y superficies que toca frecuentemente
- Cubra su boca y nariz con servilletas o papel al estornudar o toser, luego deseche estos.
- No se toque los ojos, la nariz o la boca sin antes lavarse las manos.
- Coma saludablemente y mantenga como mejor pueda sus rutinas de acondicionamiento físico.
- Tome sus medicamentos recetados, según indicados.
- Cuide su salud: Evite enfermarse o lesionarse. Evite contacto cercano con personas que puedan estar enfermas
- Mantenga distanciamiento social: Evite las reuniones públicas y mantenga una distancia mínima de dos metros con otras personas.
- Evite la transportación pública y los viajes no indispensables
- Si se siente enfermo(a), consulte a su médico o visite la facilidad de cuidado de la salud apropiada para su afección.

Es muy recomendable que:

- Anticipe una posible escasez de alimentos, medicamentos sin receta y agua potable.
- Prepare su alacena con alimentos no perecederos y agua potable para consumo de su familia, para un plazo de dos semanas.
- Mantenga con sigilo algún dinero en efectivo
- Tenga su plan de atención a los niños y envejecientes de su familia
- Si sale a comprar alimentos u otros artículos esenciales, hágalo en horarios de poco tránsito en el comercio o establecimiento a visitar. Si disponible, solicite que su compra le sea entregada a su domicilio
- Planifique actividades de entretenimiento que pueda realizar con el menor contacto directo con otras personas.
- Evite reunirse en grupos de más de 10 personas. No vaya al cine, teatro, a conciertos, eventos deportivos, reuniones en Iglesias u otras actividades multitudinarias.

(HDA, 3/18/2020)