

CORONAVIRUS

¿Cómo se puede prevenir la infección?

Lávate las manos regularmente y a fondo con agua y jabón. Cuenta con unos 40 a 60 segundos por lavado.



Tose o estornuda en un pañuelo de papel o en la parte interior del codo.



Usa pañuelos de papel y deshazte de ellos en un cubo con tapa.



Quédate en casa si tú también estás enfermo. Llama al doctor, no vayas a la oficina del doctor o a la sala de emergencias.



Tócate la cara lo menos posible con las manos.



Evita dar las manos.



Evita el contacto cercano con otras personas que estén enfermas.



Hoe kan je besmetting voorkomen?

Was je handen regelmatig en grondig met water en zeep. Reken zo'n 40 à 60 seconden per wasbeurt.

Hoest of nies in een papieren zakdoekje of in de binnenkant van je elleboog.

Gebruik papieren zakdoekjes en gooi ze weg in een afsluitbare vuilbak.

Blijf thuis als je zelf ziek bent. Bel de huisarts, ga niet naar de praktijk of spoeddienst.

Raak je gezicht zo weinig mogelijk aan met je handen.

Vermijd handen geven.

Vermijd nauw contact met anderen die ziek zijn.

CUIDA DE TI MISMO Y DE LOS DEMÁS.
DRAAG ZORG VOOR JEZELF EN ZO OOK VOOR ANDEREN.