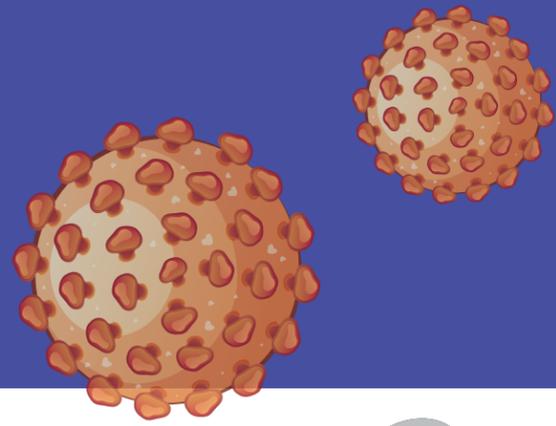


CUIDEMOS A LAS Y LOS ADULTOS MAYORES DEL CORONAVIRUS COVID-19



Los coronavirus son una familia de virus que circulan entre los humanos y animales, causan enfermedades respiratorias que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como la neumonía.



¿CÓMO SE CONTAGIA?

- De persona a persona. El virus entra al organismo por la boca, nariz y ojos cuando una persona enferma expulsa, al toser o estornudar, gotitas de saliva contaminadas.
- Al tocar superficies contaminadas por el virus como: manijas, juguetes, computadoras, etc.

¿QUÉ MEDIDAS PODEMOS REALIZAR?

- Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón o utiliza gel alcoholado al 70 por ciento.
- Al toser o estornudar, cubre tu nariz y boca con el ángulo interno del brazo o con un pañuelo desechable.
- No escupas, si necesitas hacerlo, utiliza un pañuelo desechable.
- No te toques la cara con las manos sucias, sobretodo nariz, boca y ojos.
- Mantén limpias las superficies y objetos de uso común.
- Si tienes enfermedad respiratoria usa cubreboca y no saludes de beso o mano.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL NUEVO CORONAVIRUS?

¿SÍNTOMAS PRINCIPALES?

- Tos
- Fiebre
- Dolor de cabeza

ADEMÁS PUEDE PRESENTAR:

- Esgurrimiento nasal
- Dificultad para respirar
- Dolor o ardor de garganta
- Dolor muscular y de articulaciones

CUIDADOR, ¿QUÉ MEDIDAS DEBO TOMAR?

- Prioriza el lavado de manos.
- Visítalos, si no padeces alguna enfermedad respiratoria.
- Si estás enfermo, busca quien pueda apoyarte a asistirlo, para evitar contagios.
- Ayúdalos a realizar sus compras de súper y mandado para que no tengan que salir.
- Si está enfermo, llévalo a consultar; que no se automedique.
- Hazle compañía, si no puedes ir llámalo o mantente en contacto a través de las redes sociales.
- Ayúdalos a realizar actividad física en casa.



**¡Si te cuidas tú,
nos cuidamos todos!**
- Susana distancia -



Gobierno de
Nuevo León

SI NECESITAS MÁS INFORMACIÓN
LLAMA AL **070**

Secretaría
de Salud

Gobierno de Nuevo León