Last updated: 13/4/2020

Te protejo. Me proteges.

Cambia de actitud...
De “cómo no contraer el Covid-19”
a “cómo no transmitírselo a otros”

Hipotesis : Estoy infectado pero no tengo ningún síntoma
Objetivo : Por eso debo actuar para no transmitírselo a nadie.

Come bien
Duerme bien
Y ríe mucho!!!

¿No tienes suficientes mascarillas...?
¡Las mascarillas se pueden reutilizar!
Las puedes lavar o esterilizarlas con un espray desinfectante!

Trivia sobre el virus

Los virus son transmitidos a través de la tos, la saliva y la exhalación.
La saliva y la tos pueden afectar a las personas que están cerca.Pero esto puede ser prevenido si los infectados usan mascarillas. El virus noes transmitido solo por la exhalación.

Ventilar los espacios abriendo las ventanas

Evita respirar por la boca ya que el riesgo de inhalar el virus por tus pulmones incrementa.

Evita tocarte la cara cuando estés afuera...

Importante: tus manos están llenas de gérmenes y al tocarte la cara facilitas contagiarte con el virus ya que el virus entra en el cuerpo a través de los ojos, la nariz y la boca. También, no te hurgues la nariz.

Si debes tocarte la cara cuando estés afuera...

Asegúrate de lavarte las manos antes de tocarte la cara.
Si no puedes lavarte las manos, esterilízate las manos con un espray o gel desinfectante o con toallitas húmedas.

Cuando regreses a casa...

Lávate las manos tan pronto llegues a casa.
Si tienes un aerosol desinfectante, limpia las manijas de las puertas también. Dúchate y/o toma un baño lo antes posible.

Cuando te reúnes con alguien...

Cuando hablas con alguien, usa una mascarilla.
Cuando comes con alguien, disfruta de tu comida pero no hables. Puedes hablar una vez hayas terminado y te hayas puesto la mascarilla.

Referencia https://twitter.com/takavet1 (last updated 7/4/2020)
Institute for Frontier Life and Medical Sciences, Kyoto University Takayuki Miyazawa
Diseñado y curado por Hiroko Okada /Coordinación de la traducción por Yukino Osawa Gina A Diaz.

Esta información puede (y debe) ser distribuida y reproducida mientras no sea alterada. https://o202n006.wixsite.com/fiyer