

### 3 medidas de prevención contra el nuevo coronavirus COVID-19



- #### Estornudo de etiqueta

Al toser o estornudar, cubre la boca y nariz con un pañuelo desechable y trata a la basura.

O utiliza el ángulo interno del brazo. **Nunca con las manos!**

Después, lava tus manos con agua y jabón.




- #### Lavado de manos frecuente

Lava tus manos correctamente con jabón y agua.

O bien, usa soluciones a base de alcohol gel al 70%.



- #### Resguardo en casa

En caso de tener síntomas de resfriado o gripe:

  - Acudir a revisión médica y no automedicarse
  - Evitar contacto con otras personas
  - Evitar dar besos, saludar de mano

Estas medidas no farmacológicas son las más eficaces para evitar que las enfermedades respiratorias se contagien a otras personas.



GOBIERNO DE MÉXICO

ISSSTE Salud

## Nuevo coronavirus COVID-19

### Medidas de prevención en el entorno laboral




Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón o con solución a base de alcohol gel al 70%.



Al estornudar o toser, cubre tu nariz y boca con el ángulo interno de tu brazo o con un pañuelo desechable.



Mantén limpio tu espacio de trabajo y objetos de uso común.



Evita el contacto directo con personas que tienen síntomas de resfriado o gripe.



Usa cubreboca sólo si tienes una infección respiratoria.



Si estás resfriado o con gripe, permanece en casa para evitar contagios y NO te automediques.

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS) y Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

GOBIERNO DE MÉXICO

**Avisos de prevención del COVID-19**