Como evitar infectarse con coronavirus

Dr. Evamaria Anvari, *Nephrologist*
Cleveland Clinic, Cleveland, OH, USA

Dr. Laura Ferreira – Provenzano, *Nephrologist*
Cleveland Clinic, Cleveland, OH, USA

Dr. Sanjeev Gulati, *Nephrologist*
Director, Nephrology and Kidney Transplant, Fortis Group of Hospitals, Delhi

1. **LAVATE las manos frecuentemente.** Regularmente y detalladamente lávate las manos con jabón y agua por 20 segundos o usa desinfectante que contenga 60% o más de alcohol. Siempre lávate las manos después de regresar de lugares públicos, o después de sonarte la nariz, toser o estornudar. Esta sigue siendo la manera no.1 de prevenir el coronavirus.

2. **CUBRETE la boca después de toser.** Recuerda la etiqueta de tos/estornudo. Siembre cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo/papel higiénico al estornudar o toser o usa la parte interna del codo. Inmediatamentedespués tira el papel higiénico a un contenedor cerrado. No escupas en público. Esto va ayudar a prevenir la propagación de gérmenes o partículas virales. El coronavirus es un virus respiratorio que se propaga principalmente por gotas generadas cuando una persona infectada toce o estornuda.

3. **EVITA tocarte la cara**. No te toques los ojos, nariz o la boca sin haberte lavado las manos.

4. **QUÉDATE en casa, quédate a salvo y salva vidas**. La mejor manera de prevenir la enfermedad de coronavirus es evitar estar expuesto al virus. Quédate en casa lo más que puedas porque al salir, tú puedes invitar al coronavirus. Recuerda que algunas personas sin síntomas pueden transmitir el coronavirus.

5. **PRACTICADistancia Social**. Mantén un espacio entre tú y otros. Mantén por lo menos 1 metro o 3 pies de distancia entre tú y cualquiera que este con tos o este estornudando. Evita estar en grupos grandes o en lugares con mucha gente. Deja de dar el saludo de mano tradicional, abrazos o besos porque puede ser

peligroso. Saluda a distancia moviendo la mano, la cabeza, haciendo alabanza, poniendo la mano en tu corazón o di “namaste” uniendo tus palmas.

6. **EVITA el contacto cercanocon personas que tengan síntomas de gripe.** Evita el contacto sin protección con animales salvajes o animales de rancho.

7. **CUBRETE la Cara.** Ponte cubre bocas para taparte la nariz y boca. Puede ser de tela. El propósito es evitar la propagación de coronavirus. Pero hay que recordar que los cubre bocas de tela no sustituyen la distancia social.

8. **AYUDA al estar enfermo**. Contacta a tu doctor si tienesfiebre tos o dificultad para respirar. Quédate en casa si estás enfermo.

9. **LIMPIA Y DESINFECTA** frecuentemente los objetos que tocascon frecuenciay las superficies como teléfonos, computadoras, utensilios, lavatrastos y perillas de puertasusando lo que utilizas frecuentemente para limpiar o toallas desinfectantes.

10. **TEN PRECAUCIÓN con la comida**. Cocina la carne y los huevos completamente. Usa diferentes tablas y cuchillos para cortar carne cruda y comida cocida. Lávate las manos cada vez que toques comida cruda y cocida.

11. **CUIDADO con el adulto mayor.** El adulto mayor con enfermedad cardiaca, pulmonar, o diabetes tiene más riesgo endesarrollar complicaciones severas de coronavirus.