

Conoce las cinco medidas de autocuidado:



Lávate las manos con abundante jabón, alcohol o gel antiséptico correctamente, mínimo cada 3 horas.

Tápate nariz y boca con el antebrazo (no con la mano) al estornudar o toser.



En caso de gripa usa tapabocas y quédate en casa.

Evita contacto directo, no saludes de beso o de mano y no des abrazos.



Si presentas síntomas de alarma: dificultad para respirar, fiebre de más de 38.5° por más de dos días, silbido en el pecho en los niños, debes llamar a la línea 123 antes de ir a urgencias.

**Contra el
Coronavirus,
lávate las
manos con
agua y jabón
mínimo cada
3 horas**

