

## NOTA INFORMATIVA

# ASUNTO: RECOMENDACIONES DE LA OMS PARA EVITAR EL CORONA VIRUS

## PARA: TODOS LOS CONDUCTORES PERCEPTORES

**Recomendaciones básicas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para evitar el contagio:**

**-LAVADO DE MANOS FRECUENTE:** Lávate las manos con frecuencia con agua y jabón o con un desinfectante de manos a base de alcohol. Estas dos acciones matan el virus si está en tus manos.

**-TOSER CON EL CODO FLEXIONADO:** Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable que debes tirar inmediatamente. Después, lávate las manos con agua y jabón o con un desinfectante de manos a base de alcohol. De este modo evitas la propagación de los virus, ya que las manos pueden contaminar los objetos o las personas a las que toques.

**-AL MENOS UN METRO DE DISTANCIA SOCIAL:** Mantén al menos 1 metro (3 pies) de distancia con las demás personas, particularmente con aquellas que tosen, estornudan y tienen fiebre. Cuando se tose o estornuda, se proyecta pequeñas gotículas que contienen el virus. Si estás demasiado cerca, puedes inhalarlo.

**-EVITA TOCARTE LOS OJOS, LA NARIZ Y LA BOCA:** Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si te tocas los ojos, la nariz o

la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a ti mismo.

**-ATENCIÓN MÉDICA PRECOZ:** Si tienes fiebre, tos y dificultad para respirar y has viajado a una zona en la que se haya notificado la presencia del 2019-nCoV, o si has tenido un contacto cercano con alguien que haya viajado desde esas zonas, indícaselo a tu médico.

**-EVITA EL CONTACTO CON ANIMALES EN EL MERCADO:** Lávate periódicamente las manos con jabón y agua potable después de tocar animales y productos animales; evita tocarte los ojos, la nariz o la boca con las manos, y el contacto con animales enfermos o productos animales en mal estado.

Evita estrictamente todo contacto con otros animales en el mercado (por ejemplo, gatos y perros callejeros, roedores, aves, murciélagos). También el contacto con desechos o fluidos de animales posiblemente contaminados que se encuentren en el suelo o en estructuras de tiendas y mercados.

**-EVITA COMER ANIMALES CRUDOS O POCO COCINADOS:** Además de cocinar bien los alimentos de origen animal, debes tener especial cuidado con la manipulación de productos crudos a fin de evitar la contaminación cruzada.

### **- MASCARILLAS, ¿SIRVEN DE ALGO?**

La OMS solo contempla el uso de la mascarilla en personas con tos y estornudos para evitar la propagación del virus. En personas sanas, solo si van a atender a alguien enfermo. Recuerda además que las mascarillas solo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos con una solución hidroalcohólica o con agua y jabón