

PROTÉJASE Y PROTEJA A LOS DEMÁS

Información

COVID-19

☎ 900 12 12 12

Evite el contacto directo con personas que estén enfermas en la medida de lo posible

Si alguien se encuentra enfermo, es conveniente guardar distancia con otras personas para evitar que ellas también se contagien.

Guarda reposo en su hogar cuando esté enfermo

Si es posible, permanezca en su casa.

Esto ayudará a evitar contagiar la enfermedad a otras personas.

Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar

con pañuelos de papel y tírelos a la basura. Si no tiene pañuelo de papel, tosa y estornude sobre la manga de su camisa para no contaminar las manos.

Si tose sobre estas, lávelas cuanto antes.



Lávese las manos

Lavarse las manos con frecuencia le ayudará a protegerse contra los gérmenes. Si no hay agua y jabón, use un limpiador de manos a base de alcohol.



Practique otros buenos hábitos de salud



Limpie y desinfecte las superficies de contacto, especialmente cuando alguien está enfermo.



Coma alimentos saludables



Duerma bien



Manténgase activo físicamente



Controle su estrés



Beba mucho líquido

Más información y consejos en murciasalud.es

Nº Depósito Legal: MU 1240-2019