

# CORONAVIRUS

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA PROTEGERME?



**1** LÁVATE LAS MANOS FRECUENTEMENTE.



**2** AL TOSER O ESTORNUDAR CÚBRETE LA BOCA Y LA NARIZ CON EL CODO O CON UN PAÑUELO.

TIRA EL PAÑUELO INMEDIATAMENTE Y LÁVATE LAS MANOS CON UN DESINFECTANTE DE MANOS A BASE DE ALCOHOL, O CON AGUA Y JABÓN.



**3** MANTÉN UNA DISTANCIA DE AL MENOS UN METRO DE LAS PERSONAS QUE TOSEN, ESTORNUDEN Y TENGAN FIEBRE.



**4** EVITA TOCARTE LOS OJOS, LA NARIZ Y LA BOCA.



**5** AUMENTA LA LIMPIEZA DE SUPERFICIES QUE ESTÉN EN CONTACTO CON MANOS EN EL HOGAR Y EN LUGARES PÚBLICOS.



EN LA WEB DE OSAKIDETZA Y DEL DEPARTAMENTO DE SALUD