

**CONOZCA TODA LA
INFORMACIÓN
RELACIONADA CON EL**
**CORONAVIRUS
COVID-19**

Es un virus causante de enfermedades respiratorias,
**que van desde el resfriado común
a un síndrome respiratorio agudo severo**

**¿CÓMO LO PODEMOS
PREVENIR?**

1



Lave bien sus manos, de manera frecuente para evitar las bacterias y virus causantes de enfermedades respiratorias; especialmente antes de preparar alimentos y comer; después de sonarse, toser, llegar de la calle, o ir al baño.

En su Empresa: promueva la desinfección de puestos de trabajo, como una de las medidas más efectivas para evitar el contagio.

2



Evite el contacto de sus manos con ojos, nariz y boca

3



Al toser ó estornudar, use un pañuelo o un tapabocas y cubra su boca con el pliegue interno del codo.

4



Ventile bien el ambiente donde se encuentre, pero recuerde que los cambios bruscos de temperatura favorecen la aparición de los síntomas y deben evitarse para garantizar su recuperación.

5



Cuide su salud y la de sus compañeros, manteniendo su lugar de trabajo limpio y a una distancia adecuada.

6



Consuma más alimentos ricos en vitaminas A, B y C, como zanahoria, tomate, coliflor, naranja, mandarina, guayaba, limón, mango y verduras de color verde oscuro como espinaca, acelga y brócoli, que tienen propiedades antivirales para ayudarlo a mantenerse sano, combatir y prevenir resfriados.

7



Si viene de China, Italia, España o tiene contacto con una persona proveniente de esos países y presenta síntomas de dificultad para respirar serios, fiebre o tos, use las medidas generales de prevención, cubra sus vías respiratorias con pañuelo o tapabocas de tela y consulte a su médico.

8



Evite temporalmente los saludos de beso, abrazo y mano.

9



Asista a las capacitaciones y acate las medidas de prevención dadas para el manejo del Covid-19 - Coronavirus

El Ministerio de Salud y Protección Social
tiene disponible la línea nacional



018000955590

y en Bogotá **3305041**

para cualquier información adicional que se requiera al respecto.

PROTEGEMOS SU SALUD