



## Recomendaciones para evitar el contagio del coronavirus

En los últimos días las noticias sobre el virus coronavirus llenan los medios de comunicación, pero debemos **mantener la calma respecto al contagio** de este virus. Según [informa la Organización Mundial de la Salud](#), en personas sin ninguna patología, afección o problemas inmunológicos previos, los efectos de la enfermedad son leves y por tanto **no supone un riesgo grave**.

Todos podemos seguir haciendo nuestra vida normal, aunque es **recomendable tomar algunas precauciones** y poner en práctica hábitos de higiene que pueden evitar el contagio o reducir las posibilidades de contraer el virus.

La **Organización Mundial de la Salud recomienda** algunas medidas como:

- **Lavarse las manos frecuentemente** usando un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón.
- Adoptar **medidas de higiene respiratoria** como, al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable, y lavarse las manos a continuación.
- **Mantener** al menos un metro de **distancia** con personas que puedan tener los síntomas o si tú los estás experimentando.
- **Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca** con las manos que no hayan sido desinfectadas previamente.

La OMS también recuerda que el uso de mascarillas está solo indicado para personas que ya tengan la enfermedad, para evitar transmitir el virus lo máximo posible, o alguna otra afección grave que requiera extremar la precaución, pero no debemos usarlas de manera indiscriminada ya que con el desabastecimiento perjudicamos a pacientes que realmente las necesitan.

Si quieres consultar toda la información sobre el virus y las precauciones que se debe tomar, puedes hacerlo en este enlace de la [OMS](#) y en este del [Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social](#). Os aportamos también una infografía del Ministerio de Sanidad que sintetiza la información que todos debemos conocer:


# Qué debes saber del nuevo coronavirus

Los coronavirus son virus que **circulan entre los animales** pero algunos de ellos también pueden afectar a seres humanos.

El nuevo coronavirus fue identificado en China a finales del 2019 y es una nueva cepa que **no se había visto previamente en humanos**.

## Síntomas

 FIEBRE

 TOS

 SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE

Si presentas alguno de estos síntomas y has viajado a una zona de riesgo, contacta telefónicamente con tu servicio de salud.

La desinformación y los prejuicios frente al coronavirus generan discriminación. Hagámosle frente. Infórmate en las fuentes oficiales.

## Prevención

Medidas generales de prevención de este y otros virus respiratorios

En caso de sufrir una infección respiratoria, evitar el contacto cercano con otras personas

Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable

Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca

Lavarse las manos frecuentemente

En cualquiera de tus viajes, sigue estas recomendaciones de prevención e higiene



## Transmisión

VÍA GOTAS RESPIRATORIAS

Periodo de incubación estimado  
2-14 días

