



CUIDADOS PERSONALES PARA PREVENIR EL COVID-19

Por: Yerick Leonardo Modera Guzmán
902

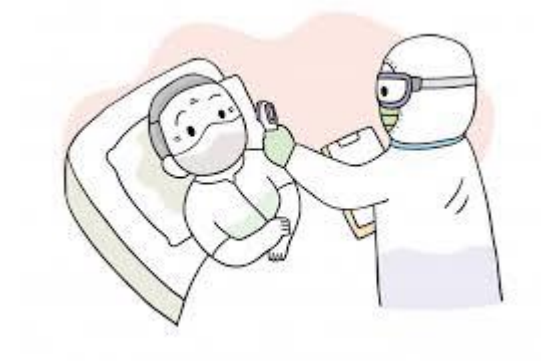
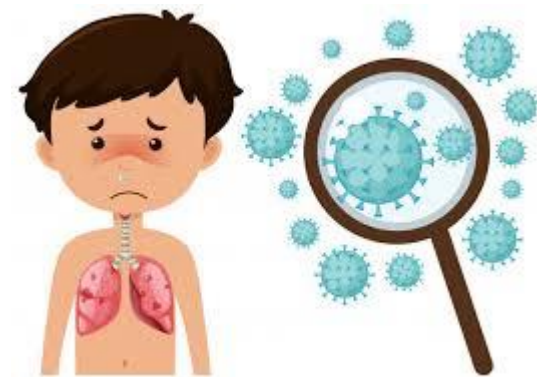


INTRODUCCIÓN

La siguiente presentación contiene las actividades que como persona responsable de mi cuidado y mi salud , llevo a cabo diariamente para prevenir el contagio del covid-19 , tanto en mi como en mi familia y las personas con quien comparto lugares y espacios.



CUIDADOS



✓ Yo lavo mis
manos mínimo
5 veces

LAVADO DE MANOS:

Protéjase usted mismo y proteja a los demás de la enfermedad.
Lávese las manos por 20 segundos.



AGUA Y
JABÓN



PALMA A
PALMA



ENTRE LOS
DEDOS



PULGARES



DORSO DE
LAS MANOS



MUÑECAS

✓ Utilizo el
tapabocas de
forma correcta
siempre que
salgo a la calle



✓ Mantengo el
distanciamiento
3 metros en lo
posible



✓ Llevó
conmigo
alcohol o gel
antibacterial



✓ Me desinfecto
al regresar a mi
hogar



✓ Desinfecto las superficies de mi hogar y algunos lugares que debo tocar en la calle



✓ Desinfecto
los alimentos
y objetos
que
provengan
de la calle



✓ Desinfecto
a mi
mascota



✓Tengo en cuenta
y promuevo el
conocimiento de
los síntomas
posibles que posee
una persona
contagiada con
covid-19

Síntomas del covid-19*

Síntomas más comunes



Tos



Fiebre



Cansancio



Congestión
nasal



Secreción
nasal



Dolor de
garganta



Dolor de
cabeza



Diarrea



Fatiga



Dificultad
para respirar**



GRACIAS