

# 19 Recomendaciones frente a COVID-19

Este documento expone las **recomendaciones básicas para prevenir** la infección por el **coronavirus SARS-CoV-2**, que produce la enfermedad **COVID-19**. Se basan en la evidencia científica actualmente disponible. Recopila las infografías difundidas en las últimas semanas, incluyendo una breve explicación del porqué.

El virus se originó en China en 2019. Debido a su capacidad de transmisión, rápidamente se ha difundido por todo el mundo, afectando a países como España. Actualmente estamos en una situación de transmisión comunitaria sostenida del virus, lo que implica, que **el virus puede estar en cualquier sitio**, incluso en objetos, superficies y personas sin síntomas. Estas personas asintomáticas podrían también transmitirlo.

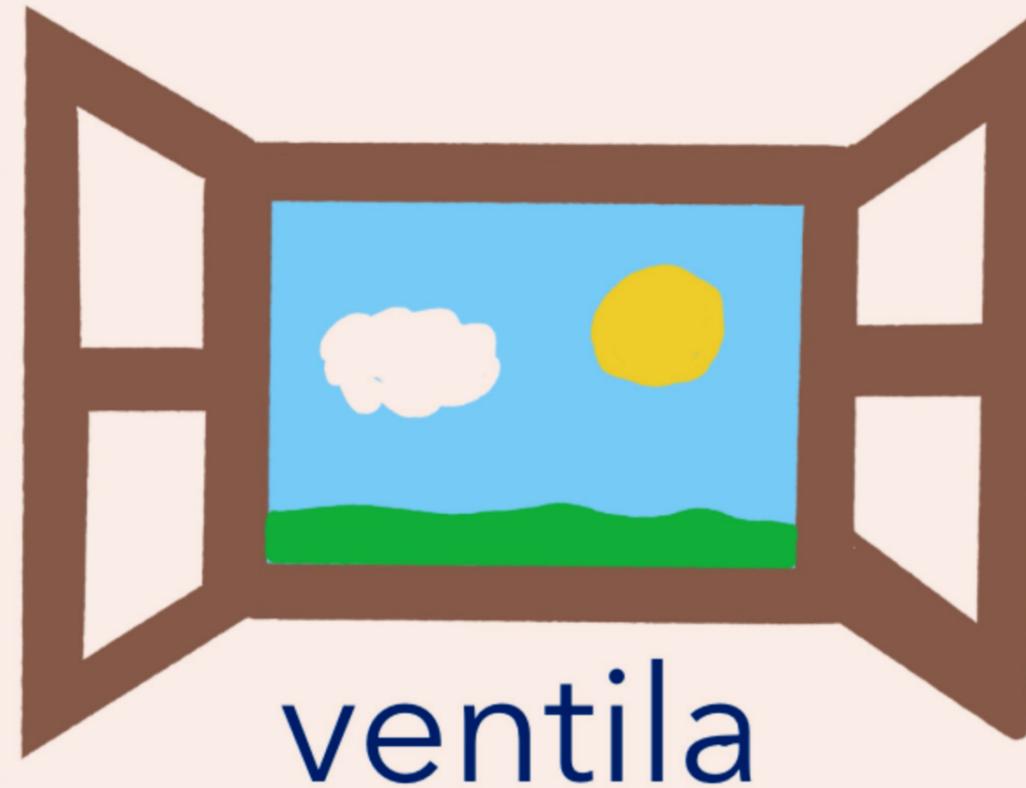
En estos momentos, en que no hay vacunas ni tratamientos específicos efectivos, lo más importante es **prevenir**. Para ello se exponen **19 recomendaciones básicas** que juntas, puede afirmarse, constituyen actualmente el **arma más poderosa para evitar la transmisión del virus**.



# 19 Recomendaciones frente a COVID-19

Frente al coronavirus...

## ACTÚA



La ventilación reduce considerablemente el número de virus y el sol puede inactivarlo.

**¡Recuerda!**



D. Gral de Salud Pública  
Unidad de Educación para la Salud

Más información en [saludextremadura.ses.es](http://saludextremadura.ses.es)

### VENTILA

El virus puede permanecer viable en gotitas en el aire durante unas horas. Debemos asegurarnos de que todas las habitaciones de la casa, el lugar de trabajo, tiendas y establecimientos comerciales, etc, estén bien ventiladas, cuanto más tiempo mejor (5 a 10 minutos al día como mínimo). La ventilación reduce considerablemente el número de virus y el sol puede inactivarlo.

1.



# 19 Recomendaciones frente a COVID-19

Frente al coronavirus...

## ACTÚA



## ¡Quédate en casa!



Porque cada vez que te quedas en casa es una oportunidad menos que tiene el virus para infectar.

## ¡Recuerda!



D. Gral de Salud Pública  
Unidad de Educación para la Salud

Más información en [saludextremadura.ses.es](http://saludextremadura.ses.es)

### ¡QUÉDATE EN CASA!

El virus puede estar, actualmente, en cualquier sitio, al existir una transmisión comunitaria sostenida. Por ello, cuanto menos veces salgamos de casa mejor. En estos momentos **SALIR DE CASA NO ES UN PRIVILEGIO, ES UN RIESGO**. Intenta que las salidas sean las menos posibles, por ejemplo, intenta hacer la compra en una sola salida. Cada vez que nos quedamos en casa es una posibilidad menos que tiene el virus de infectar. Por eso, no se lo pongas fácil al virus, ¡quédate en casa!

Unidad de Educación para la Salud. D. Gral de Salud Pública. Servicio Extremeño de Salud. Consejería de Sanidad y Servicios Sociales. Junta de Extremadura. Marzo-abril 2020.

2.



# 19 Recomendaciones frente a COVID-19

Frente al coronavirus...

## ACTÚA



**¡Recuerda!**

D. Gral de Salud Pública  
Unidad de Educación para la Salud



**Mantén una distancia de al menos dos metros con otras personas. Esto hará que difícilmente el virus pase de unos a otros/as al hablar...**

Más información en [saludextremadura.ses.es](http://saludextremadura.ses.es)

3.

### MANTÉN UN DISTANCIAMIENTO MÍNIMO DE 2 METROS

Al hablar, toser, estornudar, cantar... emitimos gotitas que pueden alcanzar hasta los dos metros. Estas gotitas pueden contener el virus, aunque no notemos ningún síntoma. Por eso es muy importante que mantengamos un distanciamiento de al menos dos metros con otras personas. De esa forma el virus no nos podrá llegar por esa vía. Debe recordarse que en algunas ocasiones el virus podría quedar en suspensión en el aire, siendo activo, hasta incluso unas horas. Por eso es importante ventilar las estancias (casa, lugares de trabajo, tiendas, etc.).



# 19 Recomendaciones frente a COVID-19

Frente al coronavirus...

**ACTÚA**



**¡Recuerda!**



**Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.  
Porque las manos tocan muchas superficies  
que pueden contener el virus.  
Podrías contagiarte.**



Más información en [saludextremadura.ses.es](http://saludextremadura.ses.es)

D. Gral de Salud Pública  
Unidad de Educación para la Salud

## NO TOCAR LA CARA

Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, porque las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si te tocas los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes trasmitirte el virus.

¡Cuidado! Si llevas guantes no te confíes, pues pueden contaminarse por el virus y si te tocas con ellos la cara, te contagiarás igualmente. Cuidado al hablar con el móvil, induce acercar las manos a la cara, y aunque lleves guantes, puede ser un riesgo.

Unidad de Educación para la Salud. D. Gral de Salud Pública. Servicio Extremeño de Salud. Consejería de Sanidad y Servicios Sociales. Junta de Extremadura. Marzo-abril 2020.

4.



# 19 Recomendaciones frente a COVID-19

Frente al coronavirus...

## ACTÚA



**¡Recuerda!**



**Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón o usa un gel a base de alcohol. ¡Inactivarás al virus!**

**No uses joyas, pueden facilitar la transmisión del virus.**

Más información en [saludextremadura.ses.es](http://saludextremadura.ses.es)



### LÁVATE LAS MANOS

Lavarse las manos **con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol**, es muy importante porque al hacerlo se inactiva el virus si está en tus manos. No uses joyas en manos, ni reloj, porque pueden favorecer el acúmulo de virus y, en consecuencia, su transmisión. Tampoco utilices pendientes ni garantillas porque inducen a tocarse la cara.

5.



# 19 Recomendaciones frente a COVID-19

Frente al coronavirus...

## ACTÚA



**¡Recuerda!**

¡cof!  
¡cof!



**Cúbrete la boca con el codo flexionado cuando tosas o estornudes. Limitarás la propagación del virus.**

D. Gral de Salud Pública  
Unidad de Educación para la Salud



Más información en [saludextremadura.ses.es](http://saludextremadura.ses.es)

### CÚBRETE CON EL CODO AL TOSER O ESTORNUDAR

Al cubrirte la boca con el codo flexionado cuando tosas o estornudes, **conseguirás limitar la propagación del virus**. Esta medida es, por si estamos infectados/as (podemos estarlo cualquiera de nosotros/as y no saberlo porque a veces la infección es asintomática, no produce síntomas), así limitaremos la difusión del virus y con ello protegeremos a las personas de nuestro alrededor. También podemos cubrirnos con un pañuelo desechable, que habrá que tirar inmediatamente a la basura y lavarnos las manos.

Unidad de Educación para la Salud. D. Gral de Salud Pública. Servicio Extremeño de Salud. Consejería de Sanidad y Servicios Sociales. Junta de Extremadura. Marzo-abril 2020.

6.



# 19 Recomendaciones frente a COVID-19

Frente al coronavirus...

## ACTÚA



**¡Recuerda!**

D. Gral de Salud Pública  
Unidad de Educación para la Salud



20-30 ml.  
cada litro  
de agua

Limpia y  
desinfecta.

Al limpiar y desinfectar objetos de uso habitual y superficies, reducimos el riesgo de contagio.



Más información en [saludextremadura.ses.es](http://saludextremadura.ses.es)

### LIMPIA Y DESINFECTA

Limpia y desinfecta a menudo los objetos (teléfonos fijos y móviles, gafas, mandos a distancia, llaves, etc.) y las superficies que se tocan con frecuencia (tiradores de puertas, teclados, mesas, lavabos, etc.). El virus aguanta infectante sobre las superficies donde cae. ¡Inactívalo! Puedes usar alcohol al 70%. También lejía a una dilución de entre 20 y 30 ml de lejía por cada litro de agua, preparada el mismo día que se vaya a utilizar. ¡Lávate las manos después!



# 19 Recomendaciones frente a COVID-19

Frente al coronavirus...  
**ACTÚA**



**¡Recuerda!**



No compartas objetos personales.

Evitarás que el virus pueda transmitirse a través de ellos.

**SES** Servicio Extremeño de Salud

Más información en [saludextremadura.ses.es](http://saludextremadura.ses.es)

D. Gral de Salud Pública  
Unidad de Educación para la Salud

## NO COMPARTIR OBJETOS DE USO PERSONAL

Evita compartir objetos de uso personal, como cepillos y tubos de pasta de dientes, vasos, platos, cubiertos, toallas y otras ropas, teléfonos, etc. Recuerda, el virus también se puede transmitir por saliva.

8.



# 19 Recomendaciones frente a COVID-19

Frente al coronavirus...

**ACTÚA**



**¡Recuerda!**

D. Gral de Salud Pública  
Unidad de Educación para la Salud



**NO FUMAR**

**Fumar deteriora el aparato respiratorio y aumenta el riesgo de contagio al tener que acercar las manos a la cara.**

Más información en [saludextremadura.ses.es](http://saludextremadura.ses.es)

**NO FUMAR**

Al fumar hay que acercar las manos a la cara. Eso incrementa el riesgo de transmitir el virus especialmente a la boca o nariz, si tenemos las manos contaminadas porque antes hayamos tocado algo que tuviera el virus. Además, como es conocido, fumar deteriora y debilita el aparato respiratorio.

9.



# 19 Recomendaciones frente a COVID-19

Frente al coronavirus...  
**ACTÚA**



mejor gafas que lentillas

El uso de lentillas puede ser un riesgo al tener que usar las manos.

¡Recuerda!



Servicio Extremeño de Salud

Cuando uses las gafas, procura no tocarlas y desinfectalas frecuentemente.

Más información en [saludextremadura.ses.es](http://saludextremadura.ses.es)

D. Gral de Salud Pública  
Unidad de Educación para la Salud

10.

En las actuales circunstancias de transmisión comunitaria sostenida del virus, éste puede encontrarse en cualquier lugar. Por ello, aunque nos lavemos muy bien las manos, podemos cometer algún mínimo error que haga que éstas no estén completamente descontaminadas. Al tener que usarlas para la manipulación de las lentillas, es un riesgo que es mejor evitar.



# 19 Recomendaciones frente a COVID-19

Frente al coronavirus...

## ACTÚA



**Infórmate sólo a través de fuentes fiables. Los bulos pueden inducirte a cometer errores y a tener un mayor riesgo de contagio.**

## ¡Recuerda!



**Visítanos en [saludextremadura.ses.es](http://saludextremadura.ses.es)  
Y en Facebook: "Salud Pública - Extremadura"**

D. Gral de Salud Pública  
Unidad de Educación para la Salud

**¡INFÓRMATE DE FUENTES FIABLES!**

Infórmate a través de fuentes fiables (profesionales sanitarios/as y autoridades de salud) y no difundas información cuya fuente no conozcas. Si usas información errónea, te puede llevar a cometer errores o a que los cometan los demás y, en consecuencia, a un incremento del riesgo de contagio. Los profesionales sanitarios/as y las autoridades sanitarias disponen de la información más actualizada y contrastada sobre COVID-19. Son los más indicados/as para dar recomendaciones sobre las medidas para protegerse frente al virus.

Unidad de Educación para la Salud. D. Gral de Salud Pública. Servicio Extremeño de Salud. Consejería de Sanidad y Servicios Sociales. Junta de Extremadura. Marzo-abril 2020.

11.



# 19 Recomendaciones frente a COVID-19

Frente al coronavirus...

## ACTÚA



**¡Recuerda!**

D. Gral de Salud Pública  
Unidad de Educación para la Salud



Cuando llegues a casa...



LOS ZAPATOS EN LA ENTRADA



LÁVALA AL MENOS A 60°C

Si tienes que salir, cuando vuelvas a casa:

1. Limpia y deja zapatos en la entrada.
2. Lava bien tus manos.
3. Cámbiate de ropa y ponla a lavar.

Más información en [saludextremadura.ses.es](https://saludextremadura.ses.es)

### CUANDO LLEGUES A CASA

Si tuvieras que salir, cuando vuelvas a casa, deja los zapatos a la entrada. Límpialos, desinféctalos. Lávate las manos. Limpia y desinfecta llaves, móvil y otros objetos. Vuelve a lavarte las manos. Cámbiate de ropa y ponla a lavar (al menos a 60°C). Sécala completamente, si es posible, al sol. ¡No se lo pongas fácil al virus! Si la ropa no aguantara esa temperatura, puede lavarse a menor temperatura, pero añadiendo lejía u otro de los virucidas recomendados en la lista de los mismos disponible en la web <https://saludextremadura.ses.es>



# 19 Recomendaciones frente a COVID-19

Frente al  
coronavirus...

**ACTÚA**



**¡Recuerda!**

D. Gral de Salud Pública  
Unidad de Educación para la Salud



**Haz ejercicio físico ¡aunque sea en casa!**

**El ejercicio físico fortalece el sistema de defensa y ayuda a tener mejor salud física y emocional.**

**Haz ejercicio con profesionales en casa:**

**<https://elejerciciotecuida.com>**

Más información en [saludextremadura.ses.es](http://saludextremadura.ses.es)

**HAZ EJERCICIO FÍSICO ¡AUNQUE SEA EN CASA!**

La realización de ejercicio físico tiene numerosos efectos positivos tanto para la salud física como para la emocional. Aunque estemos confinados/as en casa, debemos procurar hacerlo, pues ayuda a prevenir muchos problemas de salud y/o a mejorarlos (hipertensión arterial, dislipemias, diabetes, etc.). Debemos procurar hacerlo en condiciones de seguridad. Mientras estemos en estado de alarma se deberá hacer en casa, salvo autorizaciones. Para ello existen vídeos tutorizados por profesionales del programa El Ejercicio Te Cuida en: <https://elejerciciotecuida.com>

Unidad de Educación para la Salud. D. Gral de Salud Pública. Servicio Extremeño de Salud. Consejería de Sanidad y Servicios Sociales. Junta de Extremadura. Marzo-abril 2020.



# 19 Recomendaciones frente a COVID-19

Frente al coronavirus...

## ACTÚA



**¡Recuerda!**

D. Gral de Salud Pública  
Unidad de Educación para la Salud



**Al usar las mascarillas, hazlo correctamente:**

1. Lávate las manos justo antes de ponértela.
2. La mascarilla debe cubrir en todo momento nariz, boca y barbilla y estar bien ajustada.
3. No tocarla nunca cuando esté puesta.
4. Quítatela tirando desde las gomas de atrás.
5. No toques nunca su parte delantera.
6. Tras su uso, tírala en un cubo o bolsa cerrada.
7. Lávate las manos.

Más información en [saludextremadura.ses.es](https://saludextremadura.ses.es)

### MASCARILLAS

Aunque el uso generalizado de mascarillas está aún en discusión, y las recomendaciones de entidades de referencia (OMS, ECDC, CDC...) y otras fuentes de referencia no coinciden plenamente, es conveniente conocer bien cómo han de utilizarse correctamente, pues un mal uso puede conllevar un riesgo de contagio, en lugar de una protección. Sobre más detalles sobre cómo usarlas y su posible reutilización, dada la escasez de las mismas, hay más información en: <https://saludextremadura.ses.es>



# 19 Recomendaciones frente a COVID-19

Frente al coronavirus...

## ACTÚA



**¡Recuerda!**



**Si presentas fiebre, tos o dificultad para respirar:**

- No salgas de casa para nada.
- Consulta a tu médico/a por teléfono.
- No te automediques.



Más información en [saludextremadura.ses.es](https://saludextremadura.ses.es)

D. Gral de Salud Pública  
Unidad de Educación para la Salud

**SI TIENES SÍNTOMAS, LLAMA A TU MÉDICO/A**

Si tenemos tos, fiebre y/o dificultad para respirar, debemos contactar telefónicamente con nuestro médico/a del centro de salud o del 112, explicarle lo que ocurre y hacer lo que nos indiquen. Con ello aseguramos que las posibilidades de transmitir el virus se minimizan y además recibiremos de forma óptima la asistencia que precisemos.

15.



# 19 Recomendaciones frente a COVID-19

Frente al coronavirus...

## ACTÚA



**¡Recuerda!**

**¡NO TE CONFÍES!**



**Al usar guantes, hazlo correctamente:**

1. Lávate las manos y sécalas bien.
2. Una vez puestos, no toques nunca la cara.  
**¡OJO con el móvil!**
3. A la hora de quitártelos:
  - Quita 1º el de la mano no dominante, tirando desde la palma.
  - Quita el otro metiendo dedo índice en zona de la muñeca y tira.
4. No toques nunca la parte externa.
5. Tíralos a la basura y lávate bien las manos.

Más información en [saludextremadura.ses.es](https://saludextremadura.ses.es)

D. Gral de Salud Pública  
Unidad de Educación para la Salud

### GUANTES

No hay que confiarse porque, si se usan mal, más que una protección, pueden resultar ser un riesgo. Cuando alguien se pone unos guantes es como si se lavara muy bien las manos. Con el uso se pueden contaminar con el virus. Si nos tocamos la cara con los guantes contaminados, podemos resultar infectados/as. Esto también podría suceder si nos llaman al móvil, tuviéramos los guantes contaminados, y nos ponemos el móvil tocando con los guantes la cara. Por eso, no te confíes y ¡cuidado con el móvil! Más información en: <https://saludextremadura.ses.es>



# 19 Recomendaciones frente a COVID-19

Frente al coronavirus...

## ACTÚA



**¡Recuerda!**

D. Gral de Salud Pública  
Unidad de Educación para la Salud



**Si tienes que salir y tienes que subir o bajar, siempre que puedas ¡Usa las escaleras!**

Los ascensores no suelen ventilarse y sus botones los toca mucha gente.  
Si los usas, lávate las manos enseguida.

**En las escaleras:**

- Presta atención para evitar tropiezos.
- No uses el móvil. Podrías caerte.
- No las uses si están mojadas o no se ve bien.

Más información en [saludextremadura.ses.es](http://saludextremadura.ses.es)

**¡MEJOR ESCALERAS QUE ASCENSOR!**

Si tuviéramos que salir, y hubiera que subir o bajar, mejor hacerlo por las escaleras. Los ascensores se ventilan difícilmente, por lo que es más probable que el virus esté presente. Además sus botones los tocan muchas personas y eso también incrementa el riesgo de que estén contaminados con el virus. Si tuviéramos que usar los ascensores, siempre nos deberemos lavar muy bien las manos lo antes posible y, si lleváramos guantes, no confiarse y eliminarlos lo antes posible. Ten cuidado al usar las escaleras.



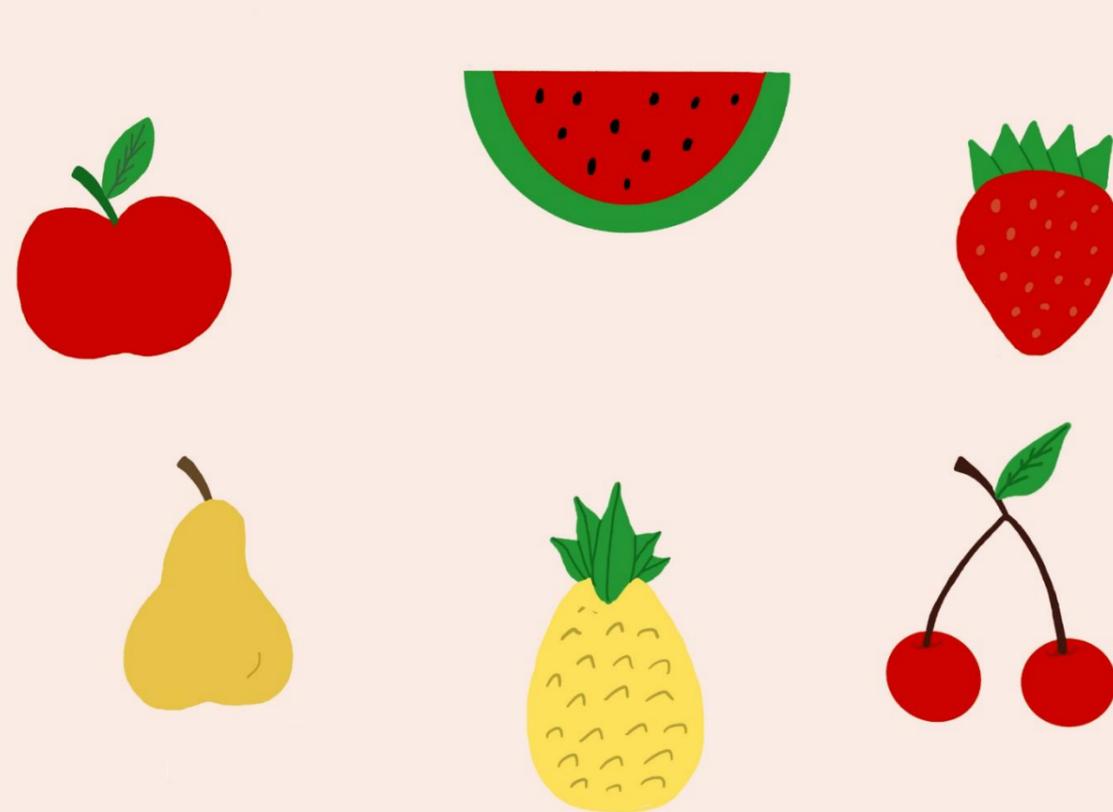
# 19 Recomendaciones frente a COVID-19

Frente al coronavirus...

## ACTÚA



**¡Recuerda!**



**¡Sigue una alimentación saludable!**

**Come de todo. Toma fruta y verdura a diario. Lávalas. Toma legumbres, yogur, huevos y pan integral. Bebe agua. Utiliza aceite de oliva virgen extra.**

**Evita alimentos con azúcar añadido. Evita alimentos procesados.**

Más información en [saludextremadura.ses.es](http://saludextremadura.ses.es)



D. Gral de Salud Pública  
Unidad de Educación para la Salud

**¡SIGUE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE!**

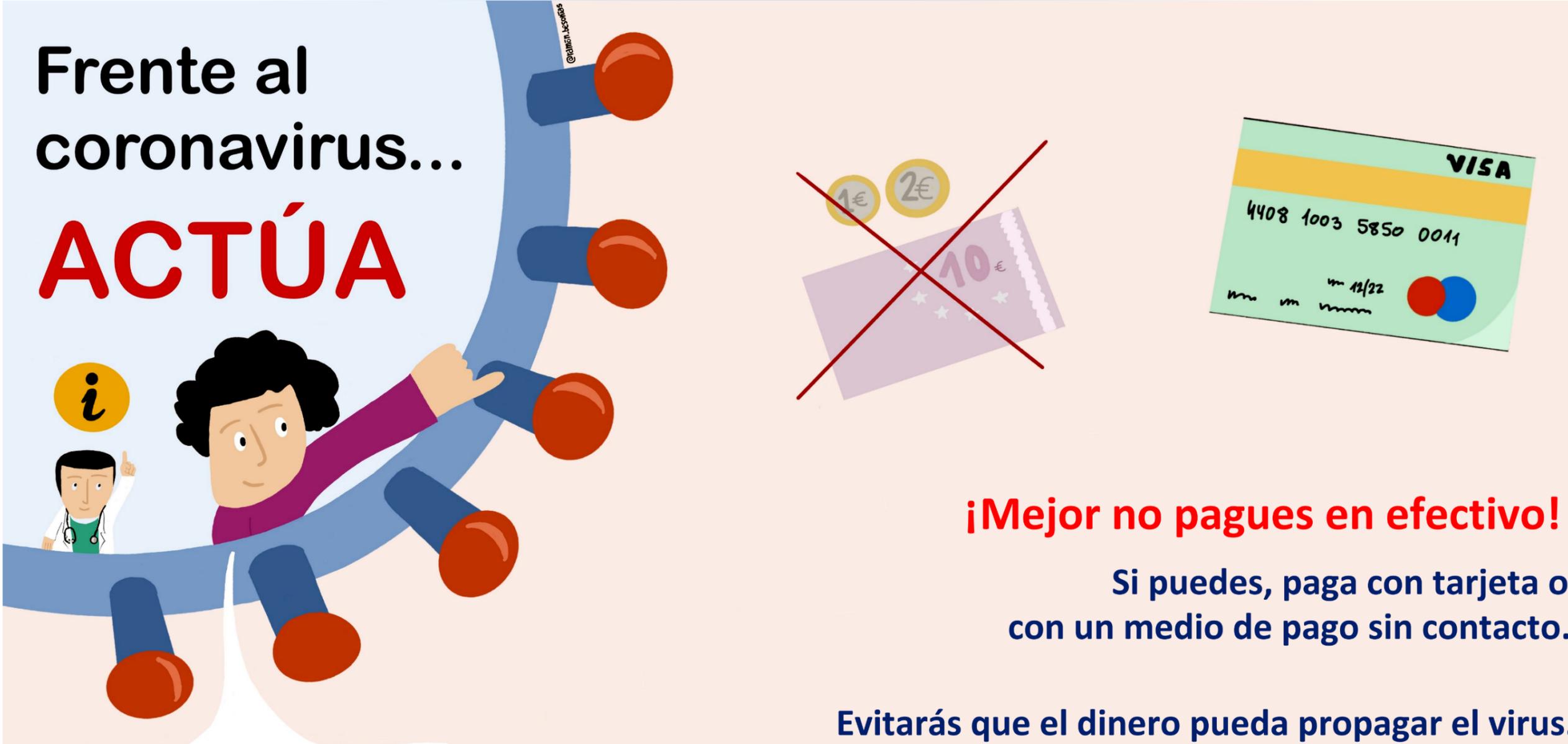
Hay que comer de todo, evitando alimentos procesados y aquellos que contengan azúcar añadida. Deben primar alimentos como las frutas y verduras, que deberán tomarse a diario (siempre bien lavadas), las legumbres, el arroz y el yogur, así como carnes (magras y/o blancas) y pescados. Los huevos aportan enormes cantidades de nutrientes de vital importancia (hasta siete a la semana si no existe contraindicación médica). El pan, mejor integral, y el aceite de oliva virgen, si puede ser, extra. Para beber, abundante agua, evitando las bebidas azucaradas, así como las alcohólicas y las energéticas.

Unidad de Educación para la Salud. D. Gral de Salud Pública. Servicio Extremeño de Salud. Consejería de Sanidad y Servicios Sociales. Junta de Extremadura. Marzo-abril 2020.



# 19 Recomendaciones frente a COVID-19

Frente al coronavirus...  
**ACTÚA**



**¡Recuerda!**

**¡Mejor no pagues en efectivo!**

Si puedes, paga con tarjeta o con un medio de pago sin contacto.

Evitarás que el dinero pueda propagar el virus.

Más información en [saludextremadura.ses.es](http://saludextremadura.ses.es)

**SES** Servicio Extremeño de Salud

D. Gral de Salud Pública  
Unidad de Educación para la Salud

19.

Aunque no se ha mostrado que el dinero (billetes y monedas) tenga un papel muy significativo en la transmisión del coronavirus SARS-CoV-2, sí que la transmisión a través del dinero es posible, pues el virus puede persistir en monedas y billetes durante horas e incluso unos pocos días. Hay que recordar que medidas importantes, como el lavado de manos y no tocarse la cara, reducirían de forma muy importante las posibilidades de que el virus nos infectara a través del dinero.



# 19 Recomendaciones frente a COVID-19

Unidad de Educación para la Salud.

Dirección General de Salud Pública. Servicio Extremeño de Salud.

Consejería de Sanidad y Servicios Sociales. Junta de Extremadura. Marzo-abril 2020.

Fecha de emisión de este documento recopilatorio: 24.04.2020.

Ilustraciones realizadas y facilitadas, de forma altruista, por D. Ramón Besonías Román.

Búscanos y síguenos en Facebook: “Salud Pública – Extremadura”.

Web institucional: <https://saludextremadura.ses.es>

