

ratiopharm

www.ratiopharm.es

**Ante síntomas o sospechas de infección,
contactar con el teléfono dispuesto para ello
por cada comunidad autónoma.**

Andalucía: 900 400 061 / 955 54 50 60

Aragón: 976 696 382

Asturias: 900 878 232 / 984 100 400

Canarias: 900 112 061

Cantabria: 900 612 112

Castilla y León: 900 222 000

Castilla-La Mancha: 900 122 112

Cataluña: 061

Comunidad de Madrid: 900 102 112

Comunidad Valenciana: 900 300 555

Extremadura: 112

Galicia: 900 400 116

Islas Baleares: 061

La Rioja: 941 298 333

Navarra: 948 290 290

País Vasco: 900 203 050

Región de Murcia: 900 121 212

Ceuta: 900 720 692

Melilla: 112

REFERENCIAS:

Coronavirus: qué puedes hacer para protegerte y evitar el contagio (2020). BBC. Disponible en: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-51361825> [Acceso: 01/04/2020]

Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19): orientaciones para el público. Organización Mundial de la Salud. Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public> [Acceso: 01/04/2020]

Higiene de las manos: ¿por qué, cómo, cuándo? Organización Mundial de la Salud. Disponible en: https://www.who.int/gpsc/5may/tools/ES_PSP_GPSCI_Higiene-de-las-Manos_Brochure_June-2012.pdf?ua=1 [Acceso: 01/04/2020]

Cinco recomendaciones de Sanidad para protegerse del coronavirus (2020). La Vanguardia. Disponible en: <https://www.lavanguardia.com/vida/20200313/474105694999/recomendaciones-sanidad-coronavirus-sport.html> [Acceso: 01/04/2020]

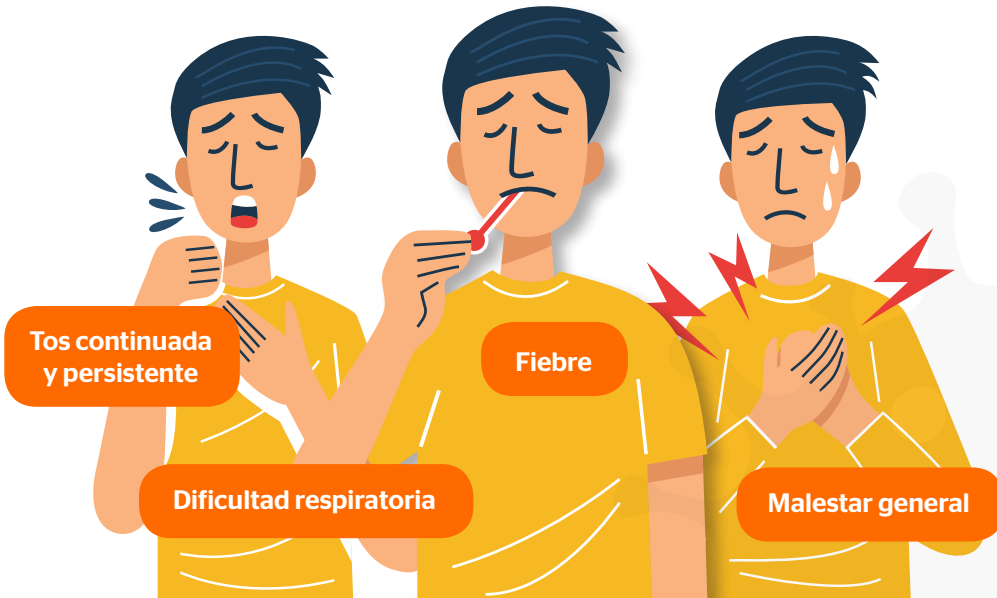
Aplanar la curva: cómo **protegerse** y **no contagiar** el coronavirus



ratiopharm

Síntomas del coronavirus

Los síntomas más habituales del nuevo coronavirus SARS-CoV-2 y la enfermedad que provoca, la COVID-19, son:



El periodo de incubación

- > Desde el contagio del virus hasta la aparición de los síntomas transcurren **entre 1 y 14 días**.
- > Los síntomas aparecen de media 5 días después de infectarse.
- > Durante el periodo de incubación puede transmitirse el virus, aún sin tener síntomas o con síntomas leves.

Medidas de prevención

1. Lavarse frecuentemente las manos: son el principal elemento de contagio.
2. Usar pañuelos desechables y tirarlos a la basura.
3. Al toser o estornudar, cubrirse boca y nariz con el interior del brazo.
4. Evitar tocarse ojos, nariz o boca.
5. Limpiar las superficies (muebles, escritorio, teléfono...) asiduamente.
6. No desplazarse si no es imprescindible.
7. Si es imprescindible desplazarse o salir de casa, mantener una distancia de al menos un metro con el resto de personas.

¿Cómo lavarse las manos ?

La OMS recomienda lavarse las manos:

- > Durante 20 - 40 segundos.
- > Con agua tibia y jabón.
- > El gel desinfectante se recomienda en caso de no tener acceso a agua y jabón. Debe tener una base de más del 60% de alcohol.



El proceso de lavarse las manos correctamente

1. Mojarse las manos con agua.
2. Usar jabón cubriendo toda la superficie de las manos.
3. Frotar las palmas de las manos entre ellas.
4. Después, frotar el dorso de la mano con la palma de la otra. Repetir con la mano contraria.
5. Entrelazar los dedos y frotarlos bien.
6. Frotar el dorso de los dedos con la palma de la otra mano. Repetir con la mano contraria.
7. Coger el pulgar con la mano opuesta y frotarlo con un movimiento de rotación. Repetir con la mano contraria.
8. Frotar las uñas y puntas de los dedos en la palma de la otra mano. Repetir con la mano contraria.
9. Enjuagar las manos con agua.
10. Secar las manos con papel o toalla desechable.
11. Para cerrar el grifo, utilizar el mismo papel o toalla para no tocarlo con la mano.