



# Recomendaciones para protegerse de la transmisión de Coronavirus y otras enfermedades infecciosas respiratorias



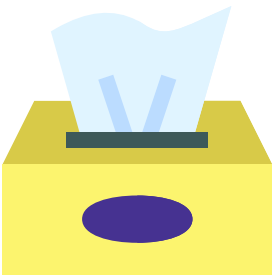
Lavarse las manos regularmente con agua y jabón (especialmente después del contacto con personas enfermas) y/o usar solución antibacterial a base de alcohol gel (70%).



Evitar saludar de mano y de beso.



Evitar contacto cercano con personas que presenten infecciones respiratorias agudas.



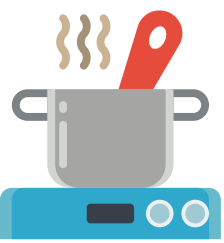
Al toser o estornudar, cubrir nariz y boca con un pañuelo (tirar a la basura) o con la parte interior del codo (*estornudo de etiqueta*); **nunca** con las manos.



Evitar viajar a lugares con presencia de enfermos/as de Coronavirus.



Procurar no tocarse el rostro, en especial ojos, nariz y boca.



Lavar y hervir bien los alimentos (se puede transmitir al ingerir alimentos como carne y productos animales).



Consumir abundantes alimentos ricos en vitamina C.

**En caso de estar enfermo/a**  
no automedicarse y acudir a valoración médica.

## Evitar:

- Asistir a lugares con multitudes o cerrados.
- Tener contacto con otras personas.
- Dar besos y/o abrazos, saludar de mano y compartir alimentos y bebidas.

## Para mayor información, consultar:

Organización Mundial de la Salud

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>

Secretaría de Salud

<https://www.gob.mx/salud>

Instituto de Diagnóstico y Referencia Epidemiológicos

<https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/avisos-epidemiologicos-2020>