



Folkhälsomyndigheten

Protége y protege a las demás personas de la propagación de la infección

Evita el contacto cercano con personas enfermas. De este modo te proteges a ti mismo y a los demás.

Aquí te ofrecemos más consejos sobre cómo evitar la infección.

Quédate en casa cuando estés enfermo

Si te sientes enfermo y tienes catarro, tos o fiebre, quédate en tu casa, no acudas al trabajo ni a la escuela. De este modo no se corre el riesgo de infectar a otras personas. Cumple con este consejo aunque solo te sientas levemente enfermo.

Quédate en casa mientras te sientas enfermo. Si empeoras y no puedes seguir cuidándote en casa, llama al 1177 para obtener asesoramiento médico (en sueco e inglés).

Espera al menos dos días después de haberte recuperado antes de volver al trabajo o a la escuela.

Las personas mayores son más propensas a enfermarse gravemente. Por ello, es importante no visitar innecesariamente a las personas que se encuentran en hospitales y residencias de ancianos. No hagas esas visitas ni aunque los síntomas que tengas sean mínimos. Si trabajas cuidando a ancianos, no debes ir a trabajar si tienes tos o catarro.

Presta atención a los síntomas del Covid-19

Los síntomas de la enfermedad Covid-19 son principalmente fiebre y tos. Otros síntomas comunes son problemas respiratorios, dolor de garganta, dolor de cabeza, así como dolores musculares y articulares. La mayoría de las personas padecen problemas leves que son superados con cuidados en casa. Algunas personas se enferman gravemente, padeciendo por ejemplo, dificultad para respirar y neumonía. Si sientes alguno de estos síntomas, deberás evitar juntarte con otras personas.

Lávate las manos con frecuencia

Las sustancias que propagan el virus son altamente contagiosas y se adhieren fácilmente a las manos. Se propagan cuando le das a alguien la mano. Por lo tanto, lávate las manos con frecuencia con jabón y agua tibia, durante al menos 20 segundos.

Lávate siempre las manos al llegar a casa o al trabajo, lávalas antes de las comidas, durante la manipulación de los alimentos y después de ir al baño. El alcohol en gel desinfectante para las manos puede ser una opción cuando no puedes lavarte las manos.

Tose y estornuda en la parte interna del codo

Al toser y estornudar, se expulsan pequeñas gotas de sustancias infecciosas que pueden propagar el virus. Al toser y estornudar en la parte interna del codo, o en un pañuelo de papel descartable, evitas que la infección se propague a tus manos y a tu entorno. Tira siempre el pañuelo de papel en un cubo de basura y lávate las manos.

Evita tocar los ojos, la nariz y la boca

La infección se propaga a través de las membranas mucosas de los ojos, la nariz y la boca. Por lo tanto, evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.

Alcohol en gel desinfectante para las manos

Si no tienes agua y jabón disponibles, puedes usar alcohol en gel desinfectante para las manos con al menos 60 por ciento de alcohol.

Uppdaterat: 2020-03-17