

## Medidas de protección básicas contra el COVID-19

### Lávese las manos frecuentemente

Lávese las manos con frecuencia con un desinfectante de manos a base de alcohol o **con agua y jabón**.

¿**Por qué?** Lavarse las manos con un desinfectante a base de alcohol o **con agua y jabón** mata el virus si este está en sus manos.

### Adopte medidas de higiene respiratoria

Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo; tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol, o con agua y jabón.

¿**Por qué?** Al cubrir la boca y la nariz durante la tos o el estornudo se evita la propagación de gérmenes y virus. Si usted estornuda o tose cubriéndose con las manos puede contaminar los objetos o las personas a los que toque.

### Mantenga el distanciamiento social

Mantenga al menos 1 metro de distancia entre usted y las demás personas, particularmente aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre.

¿**Por qué?** Cuando alguien con una enfermedad respiratoria, como la infección por el 2019-nCoV, tose o estornuda, proyecta pequeñas gotículas que contienen el virus. Si está demasiado cerca, puede inhalar el virus.

### Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca

¿**Por qué?** Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a si mismo.



Federación de Remo  
de la Comunitat Valenciana  
C/Foguerer Gilabert Davo s/n  
03005 Alicante  
Tlf. 965 245 902  
[federacion@fremocv.org](mailto:federacion@fremocv.org)

## **Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar**

Solicite atención médica

**¿Por qué?** Siempre que tenga fiebre, tos y dificultad para respirar, es importante que busque atención médica de inmediato, ya que dichos síntomas pueden deberse a una infección respiratoria o a otra afección grave. Los síntomas respiratorios con fiebre pueden tener diversas causas, pero el Covid-19 podría ser una de ellas.

### **Manténgase informado y siga las recomendaciones de los profesionales sanitarios**

Manténgase informado sobre las últimas novedades en relación con la COVID-19. Siga los consejos de su profesionales de atención en salud y de las autoridades sanitarias pertinentes sobre la forma de protegerse a sí mismo y a los demás ante la COVID-19.

**¿Por qué?** Las autoridades sanitarias dispondrán de la información más actualizada acerca de si la COVID-19 se está propagando en su zona. Son los interlocutores más indicados para dar consejos sobre las medidas que la población de su zona debe adoptar para protegerse.

## Mesures de protecció bàsiques contra el COVID-19

### Llave's les mans sovint

Llave's les mans amb freqüència amb un desinfectant de mans a base d'alcohol o **amb aigua i sabó**.

**Per què?** Llavar-se les mans amb un desinfectant a base d'alcohol o **amb aigua i sabó** mata el virus si aquest és a les seues mans.

### Adopte mesures d'higiene respiratòria

En tossir o esternudar, cobrisca's la boca i el nas amb el colze flexionat o amb un mocador; tire el mocador immediatament i llave's les mans amb un desinfectant de mans a base d'alcohol, o amb aigua i sabó.

**Per què?** En cobrir la boca i el nas durant la tos o l'esternut s'evita la propagació de gèrmens i virus. Si vosté esternuda o tus cobrint-se amb les mans pot contaminar els objectes o les persones als quals toc.

### Mantinga el distanciament social

Mantinga almenys 1 metre de distància entre vosté i les altres persones, particularment aquelles que tussen, esternuden i tinguen febre.

**Per què?** Quan algú amb una malaltia respiratòria, com la infecció pel 2019-nCoV, tus o esternuda, projecta xicotetes gotícules que contenen el virus. Si està massa a prop, pot inhalar el virus.

### Evite tocar-se els ulls, el nas i la boca

**Per què?** Les mans toquen moltes superfícies que poden estar contaminades amb el virus. Si es toca els ulls, el nas o la boca amb les mans contaminades, pots transferir el virus de la superfície a si mateix.



Federación de Remo  
de la Comunitat Valenciana  
C/Foguerer Gilabert Davo s/n  
03005 Alicante  
Tlf. 965 245 902  
[federacion@remocv.org](mailto:federacion@remocv.org)

## **Si té febre, tos i dificultat per a respirar**

Sol·licite atenció mèdica

**Per què?** Sempre que tinga febre, tos i dificultat per a respirar, és important que busque atenció mèdica immediatament, ja que aquests símptomes poden deure's a una infecció respiratòria o a una altra afecció greu. Els símptomes respiratoris amb febre poden tindre diverses causes, però el COVID-19 podria ser una d'elles.

### **Mantinga's informat i seguisca les recomanacions dels professionals sanitaris**

Mantinga's informat sobre les últimes novetats en relació amb la COVID-19. Seguisca els consells del seu professionals d'atenció en salut i de les autoritats sanitàries pertinents sobre la manera de protegir-se a si mateix i als altres davant la COVID-19.

**Per què?** Les autoritats sanitàries disposaran de la informació més actualitzada sobre si la COVID-19 s'està propagant en la seua zona. Són els interlocutors més indicats per a donar consells sobre les mesures que la població de la seua zona ha d'adoptar per a protegir-se.