29.5.2020

Nuevo coronavirus

Sigue aguantando con responsabilidad cada día

Lávate las manos con jabón

Lavarse las manos es la mejor forma de protegerse del coronavirus. Lávate las manos frecuente y concienzudamente: siempre antes de comer y cuando vuelves de la calle, de la compra o cuando sales del baño. Si no puedes lavarte las manos, utiliza un desinfectante con base de alcohol u otro desinfectante aprobado por las autoridades supervisoras de productos químicos.

Al toser tápate con la manga o con un pañuelo desechable

Impedirás la propagación del virus si te proteges la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Tira el pañuelo a la basura después de su uso. Si no tienes un pañuelo, tápate la boca y la nariz con la manga. Si quieres, puedes utilizar una mascarilla que tape la boca y la nariz.

Mantén una distancia mínima de un metro

Teniendo en cuenta que el virus se contagia principalmente estando en contacto con otras personas, mantén una distancia mínima de un metro de los demás. Si no puedes evitar el contacto, lávate las manos con agua y jabón inmediatamente después del contacto.

Si tienes síntomas, hazte una evaluación de síntomas o llama

Los síntomas causados por el coronavirus pueden ser fiebre, tos, dificultades respiratorias, dolores musculares, cansancio, rinitis, nauseas, diarrea o pérdida repentina de olfato y/o gusto. Si tienes síntomas, hazte una evaluación de síntomas en la página Omaolo.fi o llama a la asistencia sanitaria.

Si enfermas, sigue las instrucciones del médico

Si te confirman el contagio, quédate en casa durante un mínimo de 14 días. Si sigues teniendo síntomas el día 14 o posteriormente, quédate en casa hasta que hayas estado 2 días sin síntomas. Sigue las instrucciones del médico.

Cuídate y cuida de tus allegados

Es normal que estés preocupado por el coronavirus. Puedes cuidar de tu bienestar y del de tus allegados siguiendo unas buenas rutinas diarias, hábitos saludables y haciendo cosas divertidas.

Datos adicionales

Encontrarás más información actualizada sobre el coronavirus en la página de Internet del Instituto de Salud y Bienestar.
thl.fi/coronavirus

Si enfermas

Si tienes síntomas aplicables al coronavirus, hazte una evaluación de síntomas en la página **Omaolo.fi** o ponte en contacto con la asistencia sanitaria por teléfono.