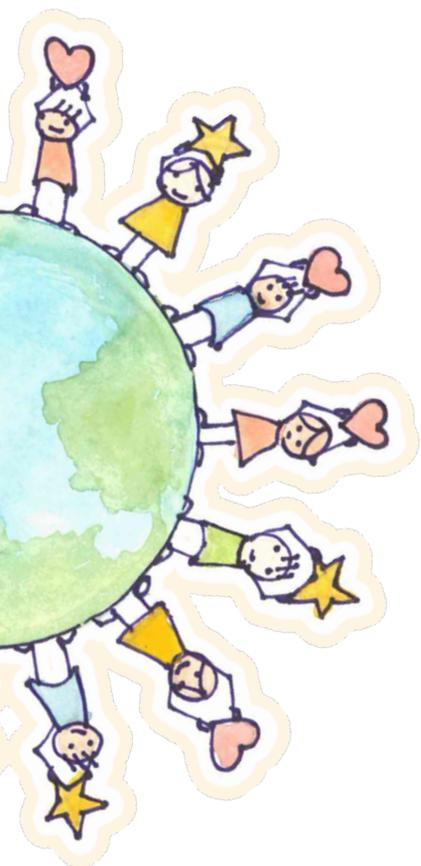


ESPAÑOL/SPANISH



# Protéjase del Covid-19

*Cumpla las normas, manténgase a salvo y  
detenga la expansión del virus*



## Estamos juntos en esto

---

La pandemia del Covid-19 se ha expandido alrededor de todo el mundo. El virus del Covid-19 se contagia más frecuentemente cuando las personas están en contacto directo o cercano entre ellas.

Una persona se puede infectar de Covid-19 cuando partículas invisibles del virus se inhalan o entran en contacto directo con los ojos, la nariz o la boca. Una de cada tres personas tiene el virus, pero no presenta síntomas. Por este motivo es importante seguir las medidas de precaución indicadas.

Los gobiernos de todo el mundo están **tomando medidas** para controlar la expansión del virus. **Cada uno de nosotros** también puede **tomar medidas** para **disminuir el contagio**.

Este folleto incluye información con medidas que usted puede realizar para **protegerse a usted** mismo y a las personas de **su familia y comunidad**. Por favor,  **siga estas reglas** a diario y enséñelas a otros para que también lo hagan **compartiendo este folleto**.



## Utilice mascarilla fuera de su casa

Lleve siempre mascarilla al salir de casa, sin importar dónde vaya, especialmente, cuando esté en grupos de seis o más personas. Utilice la mascarilla de forma que ésta cubra su nariz y boca. Si reutiliza su mascarilla, intente lavarla nada más llegar a casa. Siempre conserve su mascarilla en un lugar limpio. No comparta su mascarilla con nadie. No se toque los ojos, boca o nariz si se encuentra fuera de casa y no lleva mascarilla.

---

## Lávese las manos frecuentemente

Lávese las manos con agua y jabón a menudo, especialmente cuando regrese de la calle, antes de tocar cualquier objeto de su casa. Lávese siempre las manos antes de comer.



---

## Mantenga la distancia social

Cuando esté en la calle con un grupo, mantenga al menos 2 metros de distancia entre usted y otras personas. Haga esto mientras esté comprando, comiendo fuera de casa (siempre que esté permitido) o realizando cualquier actividad al aire libre. Mantenga siempre su mascarilla cuando esté con otras personas tanto en el interior como en el exterior.



## Comuníquese por vía telefónica

Mientras la tasa de infección sea elevada y las restricciones sigan en vigor, comuníquese con las personas por teléfono o por vía digital.

No se reúna en grupos grandes. Intente evitar los eventos sociales hasta que reciba la información de que es seguro hacerlo.

Incluso después de que esto se permita, esté siempre alerta y manténgase seguro llevando mascarilla cuando esté fuera de casa. Mantenga las puertas y las ventanas cerradas para que el aire pueda circular dentro de la casa.



## Respire aire fresco

Intente pasar tiempo en espacios abiertos y respirar aire fresco. Mantenga su casa ventilada en la mayor medida posible.

Abrir ventanas y puertas en casa es la mejor manera de mejorar la ventilación y dejar el paso de aire fresco. Abrir ventanas y puertas en ambos lados de la habitación o la casa también contribuirá a una buena circulación de aire fresco (esto se conoce como ventilación natural cruzada).

## Vacúnese

La vacuna contra el Covid-19 se ha desarrollado para protegerle del virus. Algunas personas temen vacunarse. Si usted está preocupado, hable con su doctor.

No evite al equipo de vacunación cuando venga a su área o vecindario. Acuda al centro de vacunación si usted recibe un mensaje para recibir su vacuna.

Recibir la vacuna reducirá el riesgo de coger el virus e, incluso si lo coge después de vacunarse, la vacuna reducirá la severidad de los síntomas.



## Aíslese y realícese un test

Si usted o alguien en su hogar da positivo o muestra síntomas de Covid-19, usted debe informar a su médico y guardar cuarentena durante diez días. El resto de los ocupantes de su casa deben aislarse también. Es importante realizarse un test lo antes posible cuando tengas síntomas leves.

Si el resultado es positivo, puede ser tratado a tiempo y la cuarentena frenará la expansión del virus. Hágase un test si dispone de personal voluntario que realice las pruebas en su casa o comunidad. De lo contrario, vaya a su centro médico que realice pruebas de coronavirus más cercano.



## PROMOTING WELL-BEING DEVELOPMENT TEAM

---

Dee Jethwa – Director, Learning Consultancy UK, LTD  
Priti Kapoor – Artist and Illustrator  
Willma King – Learning and Safeguarding Strategist  
Joanne Norman – Independent Safeguarding Consultant  
Pritty Rana – Psychologist and Mental Health Specialist  
Belén Carrasco Rodríguez – Translation & Proofreading  
Nishima Chudasama – Design and Layout

---

Please share this guide widely.

To learn more about this guide, please contact:  
[dee.jethwa@talk21.com](mailto:dee.jethwa@talk21.com)

To contribute with a donation to fund future resources  
in this series, please visit:  
<https://www.justgiving.com/crowdfunding/promotingwellbeing>



**Learning  
Consultancy UK**  
Specialists in Safeguarding

[lcukltd.co.uk](http://lcukltd.co.uk)

Copyright © Learning Consultancy UK Ltd, 2021

All rights reserved. No part of this document may be reproduced or used in any manner without prior written permission of the copyright owner.