



La Academia Nacional de Medicina de México

Exhorta a la población general, a seguir aplicando las **medidas de prevención y protección contra el COVID-19**, recomendadas por la

Organización Mundial de la Salud (OMS)

Mantenga el distanciamiento social

Evitar el contacto con otras personas ayudará a protegerse usted y a otras personas de posibles infecciones por el virus de COVID-19 u otros.

Uso de cubrebocas,

En caso de no poder quedarse en casa, es indispensable el uso correcto del cubrebocas (cubriendo nariz y boca completamente), además, mantenga al menos 1 metro y medio de distancia entre usted y las demás personas.

Lavarse las manos frecuentemente,

El constante lavado de manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol, para matar el virus, si éste estuviera en sus manos.

Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con la parte interior del codo o con un pañuelo,

Para evitar dispersar las secreciones, tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante de manos a base de alcohol.

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca,

Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus, si se toca los ojos, la nariz o la boca, puede transferir el virus de la superficie a sí mismo.