

## Prevención del contagio



### ¿Qué es?

Es el conjunto de acciones que se realizan para preservar nuestra salud e integridad, y las de los demás.

### ¿Por qué?

Tomar medidas preventivas **disminuye la probabilidad de un posible contagio de COVID-19**. Asimismo, podemos evitar accidentes o el desarrollo de otras enfermedades.

### ¿Qué medidas debo adoptar para prevenir un posible contagio y/o accidente?

1. Alimentarme, descansar y asistir a los controles médicos que se me programen.
2. Lavarme las manos frecuentemente con agua y jabón por lo menos 20 segundos.
3. Usar la mascarilla antes, durante y después de encontrarme en mi centro de trabajo.
4. Evitar tocarme los ojos, nariz y boca sin antes lavarme las manos.
5. En el caso de toser, cubrirme con el antebrazo.
6. Si presento síntomas leves (tos, fiebre, dolor de garganta), reportarlo a mi jefe de inmediato.
7. No automedicarme.
8. Solo salir cuando sea necesario.