

**PRACTICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES:**  
CUIDA TU HIGIENE, ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA, SUEÑO Y BIENESTAR EMOCIONAL.

**EL ALCOHOL NO TE PROTEGE DE LA COVID-19.**

**NO COMPARTAS:**  
BEBIDA, CIGARRILLOS, ABRAZOS...

**TEN CUIDADO CON LAS FAKE NEWS. SI TIENES DUDAS CONSULTA FUENTES OFICIALES.**

**PUEDES DESCARGAR LA APP RADAR COVID del Ministerio de Sanidad.**



## SI QUIERES MÁS INFORMACIÓN :

**Ministerio de Sanidad:**

[www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCovChina/home.htm](http://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCovChina/home.htm)

**#ESTONOESUNJUEGO**

**Centro Europeo para la Prevención y el Control de Enfermedades (ECDC):**

[www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china](http://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china)

**Organización Mundial de la Salud (OMS):**

[www.who.int/health-topics/coronavirus](http://www.who.int/health-topics/coronavirus)



**AYUNTAMIENTO DE LEÓN**

# DE TI DEPENDE



# CUÍDATE

**#TODOSGANAMOS**



**AYUNTAMIENTO DE LEÓN**

## ¿QUÉ ES LA COVID-19?

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar infección, tanto en animales como en humanos.

Se caracteriza por tener un alto grado de propagación de contagios.

La OMS el 11 de marzo de 2020, reconoció a la COVID-19 como pandemia global.

## SÍNTOMAS

Fiebre, tos y sensación de falta de aire.

También puede haber disminución del olfato y del gusto, escalofríos, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, debilidad general, diarrea o vómitos.

La mayoría de los casos son leves.

Existen también casos que no presentan síntomas (asintomáticos).

Casos más graves: neumonía, dificultad importante para respirar, fallo renal e incluso la muerte.

## ¿CÓMO SE CONTAGIA?

Por contacto directo (tos, estornudos o el habla) con una persona infectada.

Por contacto con personas asintomáticas o en fase pre-sintomática.

Por inhalación de aerosoles en espacios cerrados o mal ventilados.

## Cuatro claves para protegerse de la COVID-19:

**Lávate las manos con frecuencia.**

**01**

**Utiliza mascarilla.**

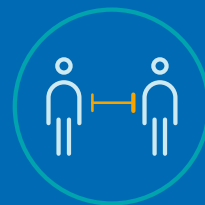
**Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca. Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo.**



**Prioriza los espacios al aire libre.**

**03**

**Ventila de forma frecuente los espacios cerrados.**



**02**

**Mantén al menos 1,5 metros de distancia entre personas.**



**04**

**Quédate en casa si presentas síntomas o si estás haciendo aislamiento o cuarentena.**