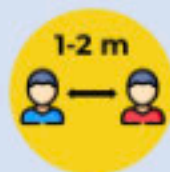




Realiza un uso correcto de mascarillas siempre asociado a las medidas de prevención y a las medidas para reducir la transmisión comunitaria:



Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación



Mantener 1-2 metros de distancia entre personas



Lavar las manos meticulosamente



Evitar tocarse ojos, nariz y boca



Cubrir boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar




Usar pañuelos desechables



Trabajar a distancia siempre que sea posible



## Haz un uso correcto para no generar más riesgo:

-  **Lávate las manos antes** de ponerla
-  Durante todo el tiempo la mascarilla debe **cubrir la boca, nariz y barbilla**
-  **Evita tocar la mascarilla** mientras la llevas puesta
-  Desecha la mascarilla cuando esté húmeda y **no reutilices las mascarillas** a no ser que se indique que son reutilizables
-  **Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás**, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos

# Recomendaciones para personas con alergia y/o asma durante la epidemia de COVID-19



## Riesgos

Los pacientes alérgicos no tienen mayor riesgo de contraer la infección del COVID-19, pero la **población asmática debe extremar las precauciones**

## No confundir síntomas

Algunos síntomas alérgicos se pueden confundir con los del coronavirus. Sin embargo, los **síntomas de la alergia primaveral:**



- Remiten con antihistamínicos
- Empeoran al aire libre (balcón) y mejoran dentro de casa
- El asma remite con broncodilatadores
- La alergia y el asma no cursan con fiebre

## Recomendaciones



- ✓ **Lávese las manos** frecuentemente y evite tocarse ojos, nariz y boca



- ✓ **Evite ventilar** las casas **entre las 12 y las 17** horas, pues hay más polen en el aire



- ✓ Es importante **seguir los tratamientos prescritos** para la alergia y/o asma

- ✓ En caso de que usted esté recibiendo una **vacuna inyectada para la alergia**, si no se pueden administrar determinadas dosis de vacuna en el centro de salud, contacte con el profesional sanitario de referencia

- ✓ En caso de que usted esté recibiendo una vacuna sublingual para la alergia, se debe continuar administrando del mismo modo

14 abril 2020

Consulte fuentes oficiales para informarte  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es) | [@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

**#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS**



# Si tienes que salir: recomendaciones higiénicas al llegar a casa



## Fuera de casa

- Procura no tocar superficies y cuando lo hagas **lávate bien las manos** con agua y jabón
- La limpieza adecuada y frecuente de manos es más eficaz que el **uso de guantes**
- Evita tocarte **ojos, boca o nariz**
- Mantén la distancia de seguridad de **1-2 m**
- Si usas coche, límpialo frecuentemente, sobre todo las superficies que más se tocan



## Al llegar a casa

- Quítate los **zapatos** y déjalos cerca de la puerta
- **Lávate las manos** con agua y jabón
- Deja los **objetos que no necesites** en casa (llaves o cartera) cerca de la puerta
- Limpia los **otros objetos que hayas usado fuera** (móvil o gafas), usa pañuelos desechables y solución alcohólica, o agua y jabón
- **No sacudas la ropa** y cuando la laves, hazlo con agua caliente si es posible

14 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

@sanidadgob

**#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS**

