

# La prevención está en sus manos

**E**l mundo se ha visto forzado a cambiar sus dinámicas y patrones de comportamiento, debido a las consecuencias del nuevo coronavirus conocido como COVID-19, declarado pandemia debido a su alcance.

Todos podemos y debemos ser parte de la solución al evitar su propagación.

## Para prevenir el contagio...

### Quedarse en casa es el primer paso:

Evite salir de su casa, a menos que sea estrictamente necesario. Así se disminuye en gran medida el riesgo de contagio y transmisión garantizando la salud y seguridad de su entorno familiar.

### Mantenga sus manos siempre limpias:

Lave sus manos constantemente, aproximadamente ocho veces al día, durante 20 segundos. Recuerde cubrirse con la parte interna del codo al estornudar o toser, nunca con la palma de las manos.

### Sea cuidadoso con el contacto físico:

Evite tocarse la cara con las manos sin desinfectar y minimice todo tipo de contacto físico con los demás, así todos estamos más seguros.

### Esté alerta con sus síntomas:

Si tiene tos, fiebre, dificultad para respirar y se siente más cansado de lo normal, busque atención médica en la línea 123. Mantenga la calma. Recuerde que el virus tratado a tiempo puede curarse.

### Acoja las recomendaciones:

En el país se han desarrollado diferentes medidas preventivas que todos los ciudadanos deben acatar:

- Si viajó al exterior durante los últimos tres meses, debe resguardarse en su hogar y acogerse a una cuarentena preventiva durante 14 días.
- Conserve una distancia de dos metros, como mínimo, con las demás personas.
- No difunda rumores sobre el virus de los cuales no esté seguro.

El COVID-19 nos obliga a actuar en busca del mismo bienestar, nuestra salud y la de quienes amamos. No permita que nos gane la batalla. Adoptemos las medidas preventivas y acatemos todas las normas dispuestas por el Gobierno Nacional y las Administraciones locales para nuestra seguridad.

Estas y muchas otras recomendaciones y disposiciones podrán encontrarse en la intranet Sabemas.Net y en la extranet Mi Colanta. Lo invitamos a conocerlas y aplicarlas.