

# Cómo protegerse y proteger a otros de la propagación del virus corona (Covid-19)

- Lávese las manos con frecuencia con agua tibia y jabón.
- Tose y estornuda en el doblez del brazo.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Quédese en casa si tiene síntomas de gripe aunque sean leves para evitar infectar a otros. Espere al menos dos días después de recuperarse antes de regresar al trabajo o el colegio.
- Es muy importante evitar infectar a los ancianos. No visite hogares de ancianos u hospitales a menos que sea absolutamente necesario.



La mayoría de las personas no necesitan ponerse en contacto con el Centro de salud. Se encontrará más información sobre la salud en la página web [1177.se](http://1177.se), y se puede encontrar respuestas a preguntas más comunes sobre Covid-19 en [www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se) y [www.krisinformation.se](http://www.krisinformation.se) (en sueco e inglés).

**ES IMPORTANTE CUIDARSE EL UNO AL OTRO. POR EJEMPLO, PUEDE AYUDAR A VECINOS O FAMILIARES MAYORES CON SUS TAREAS DOMÉSTICAS.**