

# COVID-19

#COVID19 #YOPROSPERO

LOS JÓVENES NO SOLO PUEDEN TRANSMITIR LA COVID-19, TAMBIÉN ESTÁN EN RIESGO.\*

## 10 CONSEJOS PARA PROTEGERTE Y PROTEGER A OTROS NO ARRIESGUES TU VIDA



El distanciamiento físico **puede ayudarte a protegerte** de la COVID-19. Quédate en casa si te lo solicitan; reúnete virtualmente con amigos u otros miembros de la familia.



**Lávate bien las manos** con agua y jabón o con un gel a base de alcohol.



**Desinfecta las superficies** que tocas a menudo, como teléfonos celulares, computadoras, manijas de las puertas.



La situación de la COVID-19 **puede ser estresante para todos**, incluidos los jóvenes. Chatea o llama por video a amigos y familiares para mantenerte conectado.



Limita la cantidad de medios sociales y noticias que consumes. **Evita rumores y desinformación.** Infórmate mediante noticias de fuentes confiables.



**Haz ejercicio o medita** en casa.



**Mantén una rutina familiar**, mientras sigues practicando el distanciamiento físico, para ayudarte a **sentirte más tranquilo y más en control.**



**Comunícate con un adulto o un profesional de confianza** si necesitas ayuda o te sientes triste o estresado

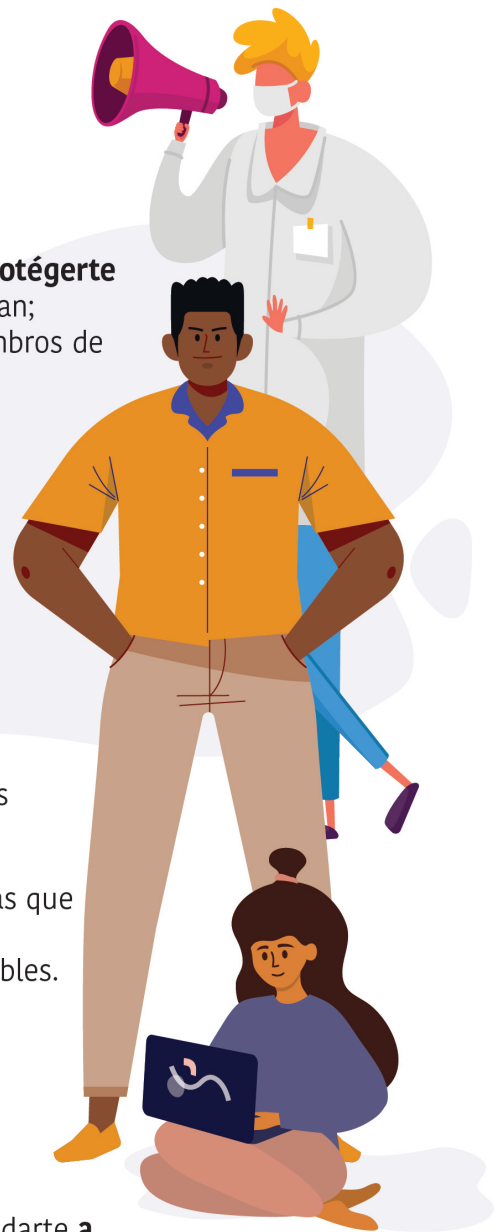


No salgas de tu casa si estás enfermo. **Sigue las instrucciones de las autoridades de salud** sobre cómo comunicarte con los servicios de salud si necesitas atención médica.



**Escucha a las autoridades locales** para obtener otros consejos e instrucciones sobre cómo mantenerse saludable.

\*Los jóvenes también corren el riesgo de enfermedad grave, hospitalización y muerte por la COVID-19 y pueden transmitir la enfermedad a personas que tienen un mayor riesgo de enfermedad grave y muerte.



OPS

Organización  
Panamericana  
de la Salud

Organización  
Mundial de la Salud  
OFICINA REGIONAL PARA LAS  
Américas

Conócelo. Prepárate. Actúa.

[www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus)