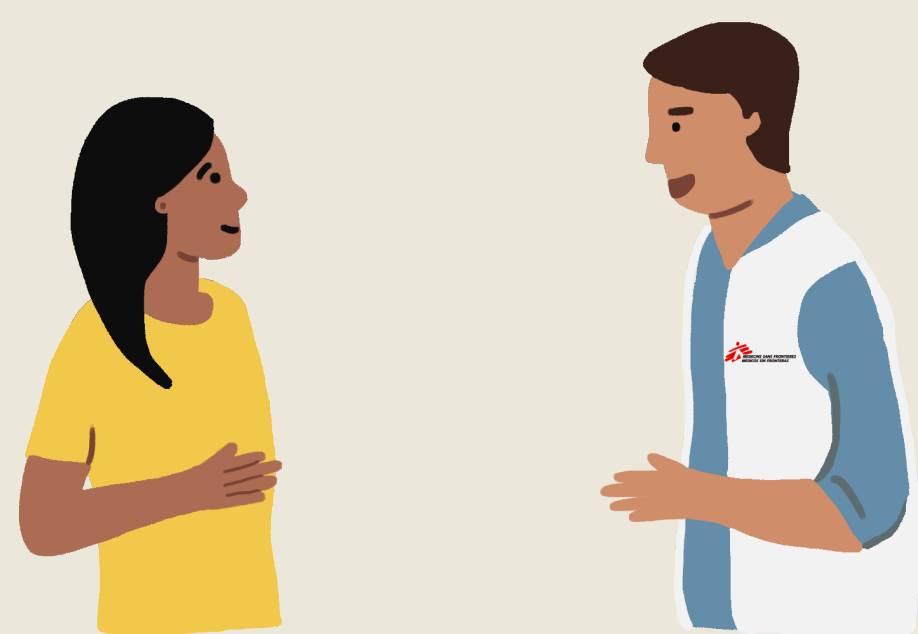


RECOMENDACIONES EN LA RUTA

MANTÉNGANSE INFORMADA/O



Consulte solamente **fuentes confiables** como la autoridad de salud pública a nivel nacional y local (Secretaría de Salud) o bien puede solicitar información con el equipo médico presente en Puente Nuevo.

LÁVESE LAS MANOS



Lávese las manos frecuentemente durante al menos **20 segundos**, especialmente después de usar el baño y antes de comer. También puede usar **desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol**. Recuerde que el uso del desinfectante para manos **NO REEMPLAZA EL LAVADO DE MANOS**.

MANTENGA SU DISTANCIA



Mantenga al menos **un metro de distancia** entre usted y otras personas. Mantenga su carpa o el lugar donde se está alojando limpio y bien ventilado.

CÚBRASE LA BOCA



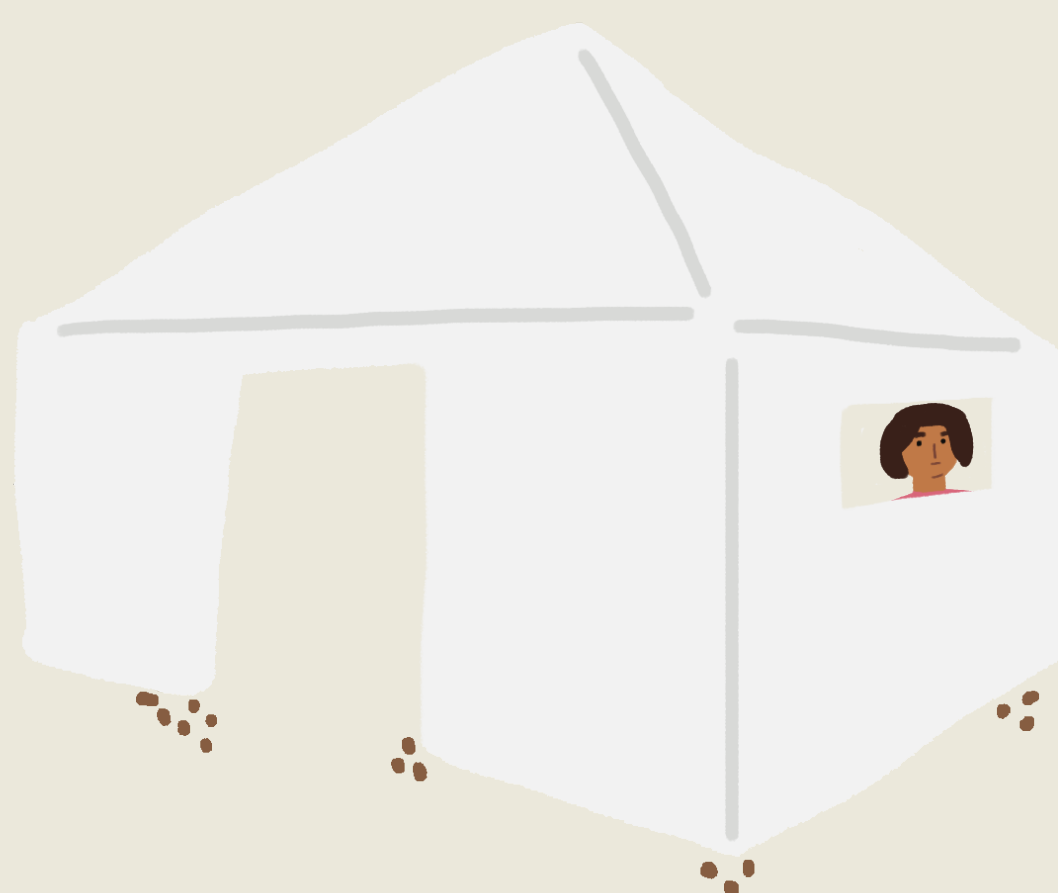
Utilice un pañuelo cuando tosa o estornude y ponga el pañuelo usado en una papelería inmediatamente. Si no tiene pañuelo, tosa o estornude en la parte interna del codo, **no en las manos**.

EVITE TOCARSE LA CARA



Evite tocarse la cara, los ojos, la nariz. Las **manos pueden recoger virus** de las superficies y transferirlos a su cuerpo a través de los ojos, nariz y boca.

QUÉDESE DONDE SE ESTÁ ALOJANDO



En caso de **no ser posible**, siga **todas las medidas de prevención ya mencionadas**. Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica.

USE UNA MÁSCARA SI NO SE ENCUENTRA BIEN



Las máscaras son muy efectivas para **evitar que las personas enfermas transmitan el virus** a otros. Si no está enfermo, las máscaras no son muy efectivas, pero asegúrese de seguir todas las demás recomendaciones.

EVITE EL CONTACTO FÍSICO CON LOS DEMÁS



No salude a las personas con contacto físico. Saludos seguros incluyen un saludo, asentir, o una reverencia.

COMPARTA LOS HECHOS



Solo comparta los últimos hechos, evite la **información errónea**.

NO PROPAGUE EL ESTIGMA



No estigmatice a otras personas migrantes, su estado de migración no tiene una relación con su estado de salud.