



Evite tocarse la cara

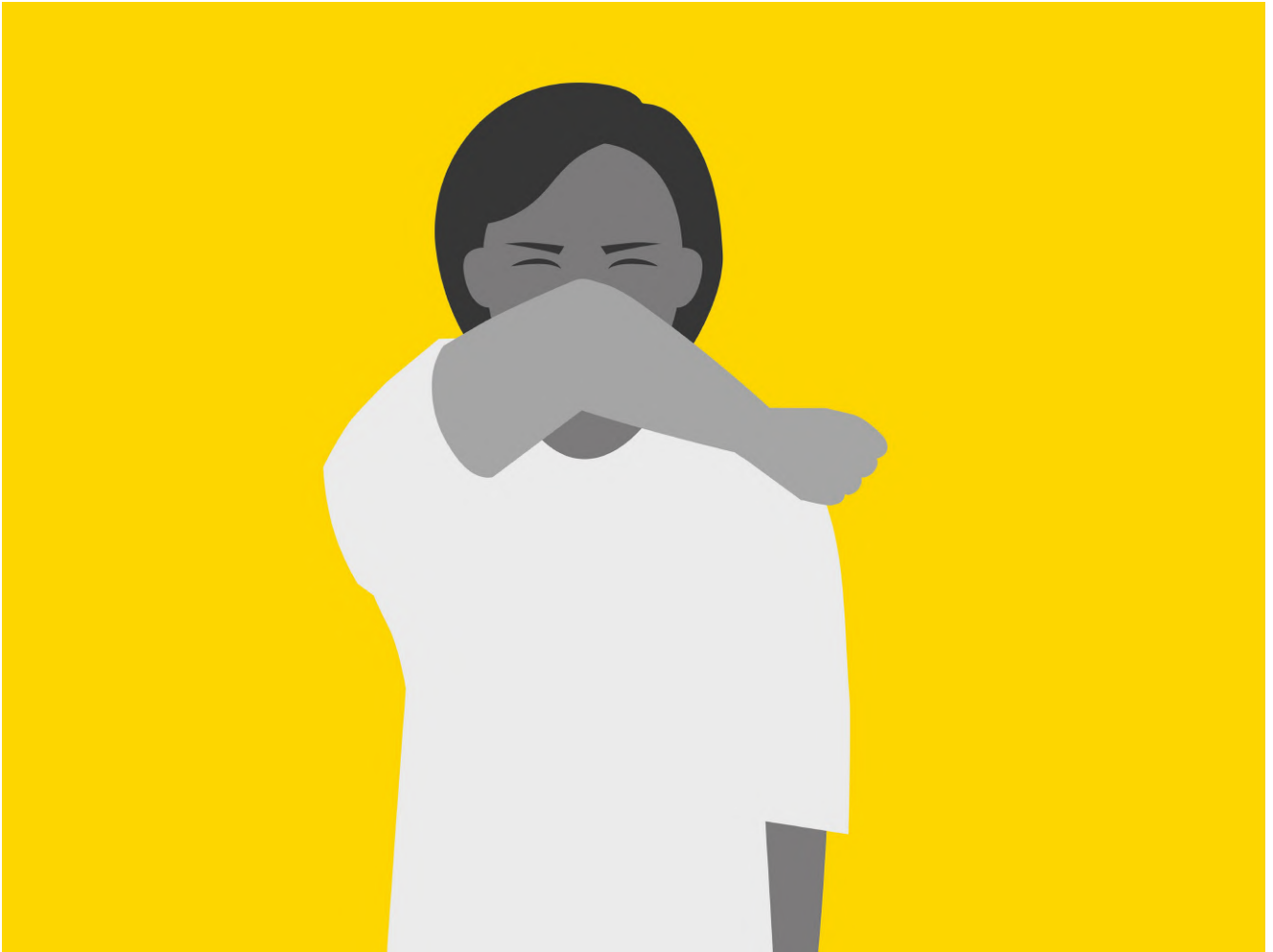
Si el virus está en sus manos cuando se toca la cara, este puede ingresar a su cuerpo a través de los ojos, la nariz o la boca.

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

Domicilio registrado: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido. Sociedad limitada por garantía registrada en Inglaterra n.º 994339. Entidad sin ánimo de lucro n.º 265464 (Inglaterra y Gales). Entidad sin ánimo de lucro n.º SC037624 (Escocia). Imagen: Tearfund



Utilice la parte interna del brazo al toser o estornudar, no sus manos

Esto ayuda a evitar que sus manos se contaminen con el virus. Voltee la cabeza en dirección contraria a las otras personas y no tosa ni estornude al aire.

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

Domicilio registrado: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido. Sociedad limitada por garantía registrada en Inglaterra n.º 994339. Entidad sin ánimo de lucro n.º 265464 (Inglaterra y Gales). Entidad sin ánimo de lucro n.º SC037624 (Escocia). Imagen: Tearfund



¿Está a salvo?

Pasar más tiempo en casa de lo habitual puede aumentar el riesgo de violencia doméstica. Si está en riesgo de abuso o conoce a otra persona que podría estarlo, hable con alguien de su confianza o llame a la línea local de asistencia: 000 0000 0000.

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

Domicilio registrado: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido. Sociedad limitada por garantía registrada en Inglaterra n.º 994339. Entidad sin ánimo de lucro n.º 265464 (Inglaterra y Gales). Entidad sin ánimo de lucro n.º SC037624 (Escocia). Imagen: Tearfund



Los tapabocas deben utilizarse de forma correcta para reducir la propagación del virus

Es importante utilizar, almacenar, lavar y desechar los tapabocas de forma correcta. Las vacunas siguen siendo la forma más efectiva de prevenir la infección y transmisión del covid-19.

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

Domicilio registrado: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido. Sociedad limitada por garantía registrada en Inglaterra n.º 994339. Entidad sin ánimo de lucro n.º 265464 (Inglaterra y Gales). Entidad sin ánimo de lucro n.º SC037624 (Escocia). Imagen: Tearfund



Limpie las superficies frecuentemente

El virus que causa el Covid-19 puede vivir en las superficies que toca una persona infectada. Limpie las superficies frecuentemente con desinfectante para reducir la propagación de la enfermedad.

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

Domicilio registrado: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido. Sociedad limitada por garantía registrada en Inglaterra n.º 994339. Entidad sin ánimo de lucro n.º 265464 (Inglaterra y Gales). Entidad sin ánimo de lucro n.º SC037624 (Escocia). Imagen: Tearfund



Mantenga a los niños y las niñas seguros

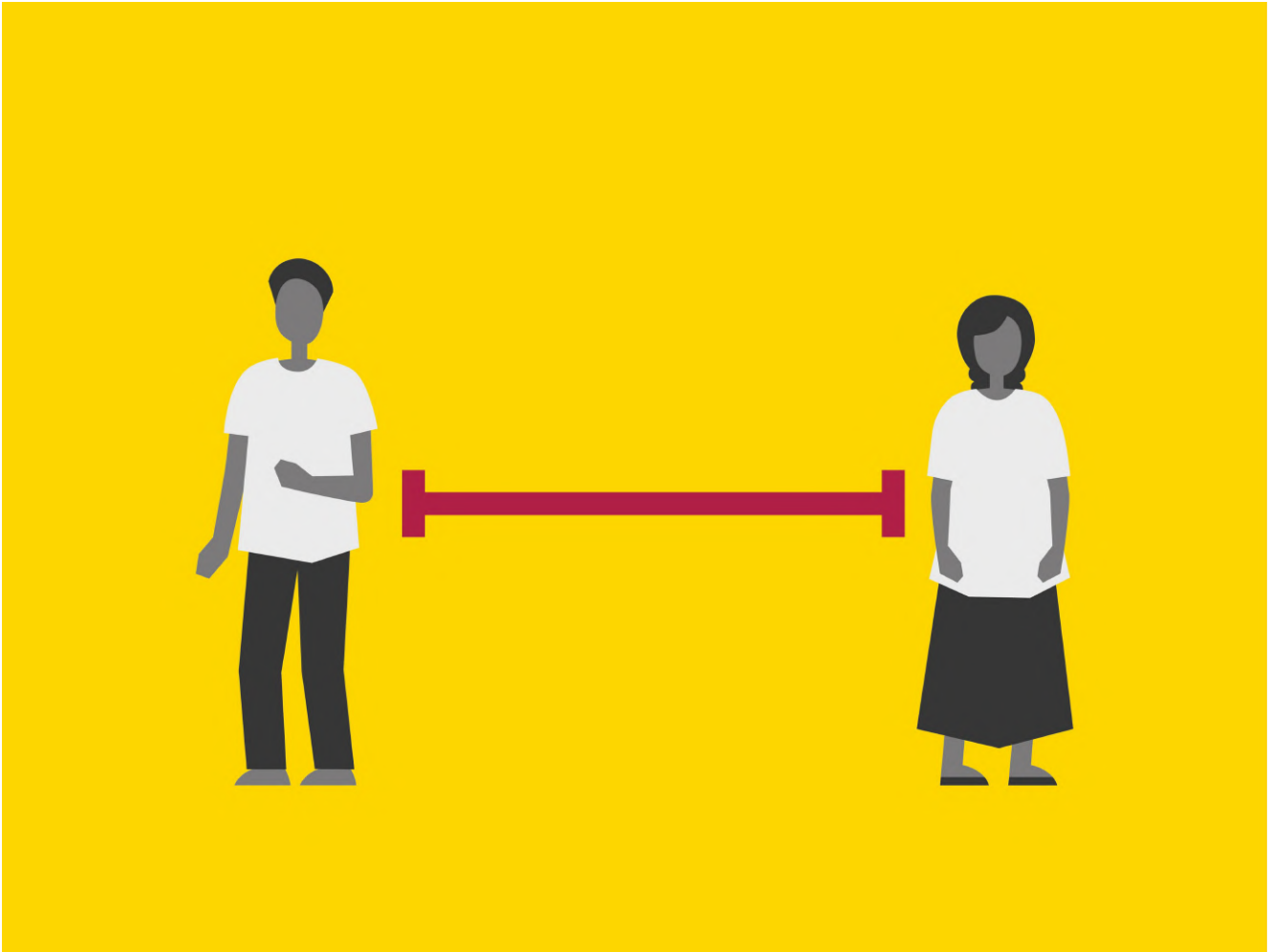
Debido al Covid-19, es posible que los niños y las niñas que corren peligro de abuso y desatención no puedan ir a la escuela o a otros lugares seguros. En consecuencia, es probable que los maestros y otros profesionales no se den cuenta cuando estos niños y niñas necesitan ayuda. Si le preocupa un niño o una niña, comuníquese con el servicio local de protección infantil o llame al servicio de asistencia telefónica pertinente.

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

Domicilio registrado: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido. Sociedad limitada por garantía registrada en Inglaterra n.º 994339. Entidad sin ánimo de lucro n.º 265464 (Inglaterra y Gales). Entidad sin ánimo de lucro n.º SC037624 (Escocia). Imagen: Tearfund



Mantenga la distancia

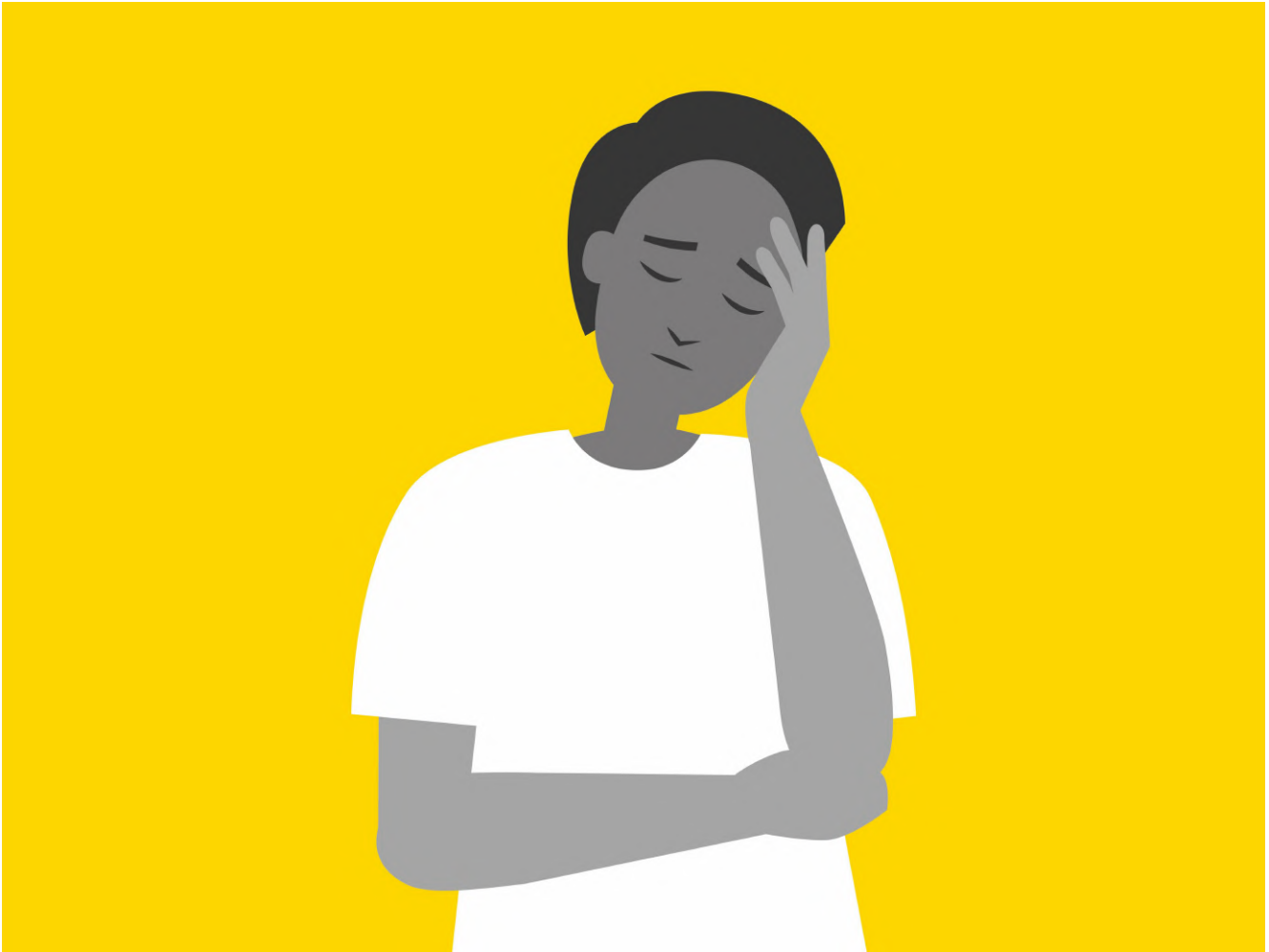
La reducción del contacto físico ayuda a prevenir la propagación del Covid-19. Manténgase como mínimo a dos metros de distancia de las personas que no conforman su núcleo familiar.

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

Domicilio registrado: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido. Sociedad limitada por garantía registrada en Inglaterra n.º 994339. Entidad sin ánimo de lucro n.º 265464 (Inglaterra y Gales). Entidad sin ánimo de lucro n.º SC037624 (Escocia). Imagen: Tearfund



¿Cómo se siente?

Existen muchos desafíos asociados con la pandemia del Covid-19 y es normal sentirse estresado, ansioso y asustado. Si le resulta difícil hacer frente a la situación, hable con un amigo cercano o miembro de su familia y dígame cómo se siente. Es importante pedir ayuda si la necesita.

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

Domicilio registrado: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido. Sociedad limitada por garantía registrada en Inglaterra n.º 994339. Entidad sin ánimo de lucro n.º 265464 (Inglaterra y Gales). Entidad sin ánimo de lucro n.º SC037624 (Escocia). Imagen: Tearfund



Proteja a las personas vulnerables

Las personas mayores y las personas con condiciones de salud preexistentes corren un mayor riesgo de enfermarse gravemente con el Covid-19. Algunas personas con discapacidad también podrían tener un mayor riesgo y necesitarán ayuda adicional. Apoye a las personas vulnerables para que se queden en casa y así ayudarlas a protegerse del virus.

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

Domicilio registrado: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido. Sociedad limitada por garantía registrada en Inglaterra n.º 994339. Entidad sin ánimo de lucro n.º 265464 (Inglaterra y Gales). Entidad sin ánimo de lucro n.º SC037624 (Escocia). Imagen: Tearfund



Se puder, fique em casa

A diminuição do contato físico com as pessoas de fora da sua casa auxiliará na proteção de seus familiares e desacelerará a disseminação da Covid-19. Fique em casa o máximo que puder e evite reunir-se em grupos.

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

Sede registrada: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido. Uma companhia limitada por garantia registrada na Inglaterra sob o nº 994339. Instituição Beneficente nº 265464 (Inglaterra e País de Gales) Instituição Beneficente nº SC037624 (Escócia). Imagem: Tearfund



Cómo utilizar Internet de forma segura

Para mantenerte seguro mientras utilizas Internet, utiliza contraseñas seguras y no publiques ningún tipo de información personal, como tu nombre y el lugar donde vives. Piensa muy bien antes de compartir fotos tuyas o de otras personas. Si una persona extraña te contacta, o si ves algo que te haga sentirte incómodo o incómoda, habla con una persona adulta en la que confíes.

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

Domicilio registrado: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido. Sociedad limitada por garantía registrada en Inglaterra n.º 994339. Entidad sin ánimo de lucro n.º 265464 (Inglaterra y Gales). Entidad sin ánimo de lucro n.º SC037624 (Escocia). Imagen: Tearfund



¿Están sus hijos seguros cuando usan internet?

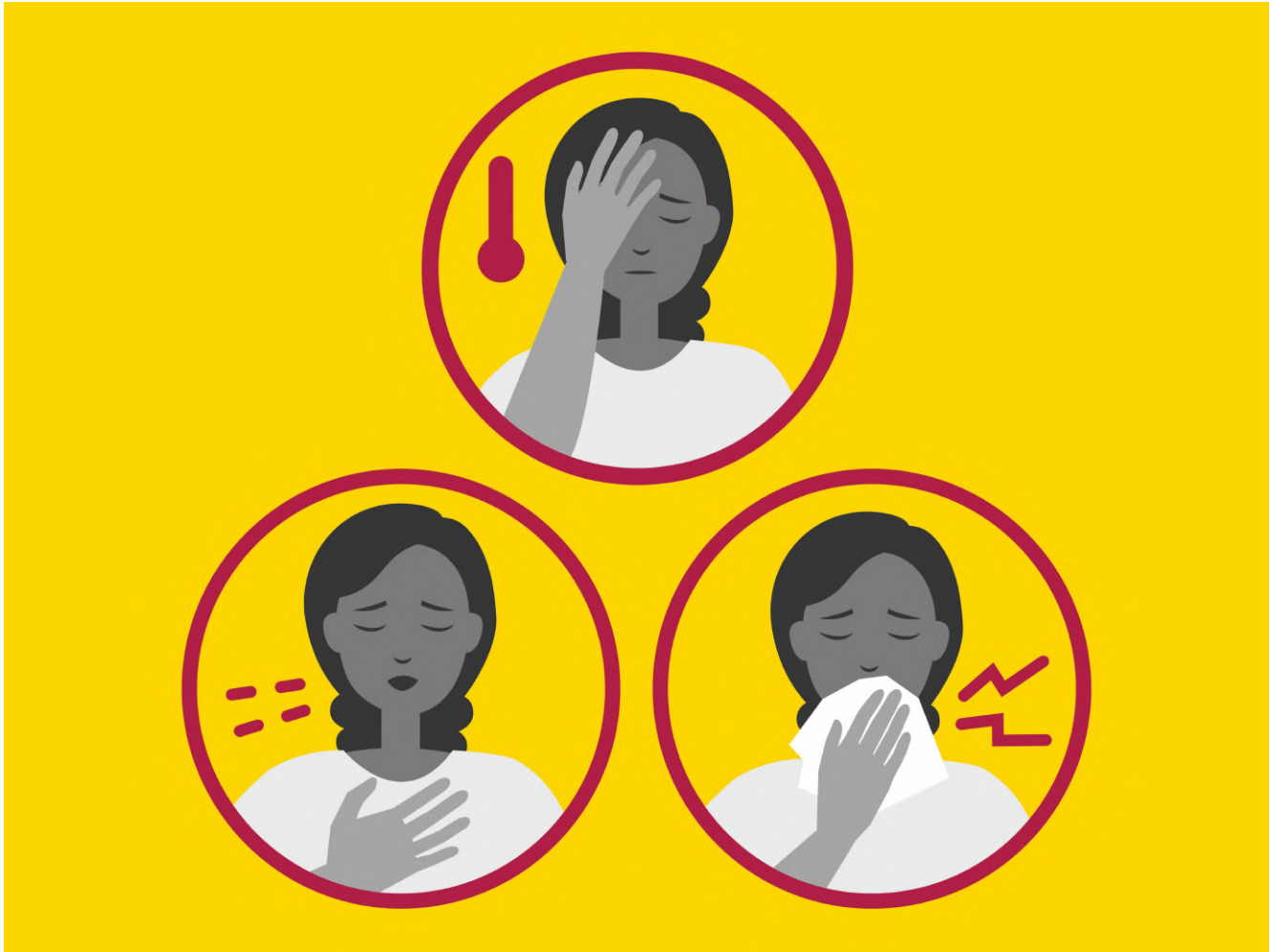
Muchos niños y niñas ahora pasan más tiempo en línea que antes debido a la pandemia del Covid-19. Para protegerlos, ayúdelos a crear contraseñas seguras y confirme que no publiquen ningún tipo de información personal. Pídeles que le digan si cualquier persona extraña los contacta o si algo que ven los hace sentirse incómodos.

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

Domicilio registrado: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido. Sociedad limitada por garantía registrada en Inglaterra n.º 994339. Entidad sin ánimo de lucro n.º 265464 (Inglaterra y Gales). Entidad sin ánimo de lucro n.º SC037624 (Escocia). Imagen: Tearfund



Conozca los síntomas

Si tiene fiebre, tos o dificultades para respirar, es posible que tenga Covid-19. Siga los consejos de su servicio de salud local. Si los síntomas son leves, es probable que le pidan que se quede en casa y evite el contacto con otras personas.

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

Domicilio registrado: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido. Sociedad limitada por garantía registrada en Inglaterra n.º 994339. Entidad sin ánimo de lucro n.º 265464 (Inglaterra y Gales). Entidad sin ánimo de lucro n.º SC037624 (Escocia). Imagen: Tearfund



Tápese la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar

Las gotas de saliva de una persona infectada pueden viajar por el aire e infectar a otra persona. Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo para atrapar estas gotas ayuda a reducir la propagación del virus. Deseche el pañuelo de inmediato. Si no tiene un pañuelo, use la parte interna del brazo.

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

Domicilio registrado: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido. Sociedad limitada por garantía registrada en Inglaterra n.º 994339. Entidad sin ánimo de lucro n.º 265464 (Inglaterra y Gales). Entidad sin ánimo de lucro n.º SC037624 (Escocia). Imagen: Tearfund



Lávese las manos con jabón por un mínimo de 20 segundos

El lavado frecuente de manos con agua y jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol es la forma más efectiva de protegerse y de proteger a otros del Covid-19.

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

Domicilio registrado: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido. Sociedad limitada por garantía registrada en Inglaterra n.º 994339. Entidad sin ánimo de lucro n.º 265464 (Inglaterra y Gales). Entidad sin ánimo de lucro n.º SC037624 (Escocia). Imagen: Tearfund