



Con la colaboración de:



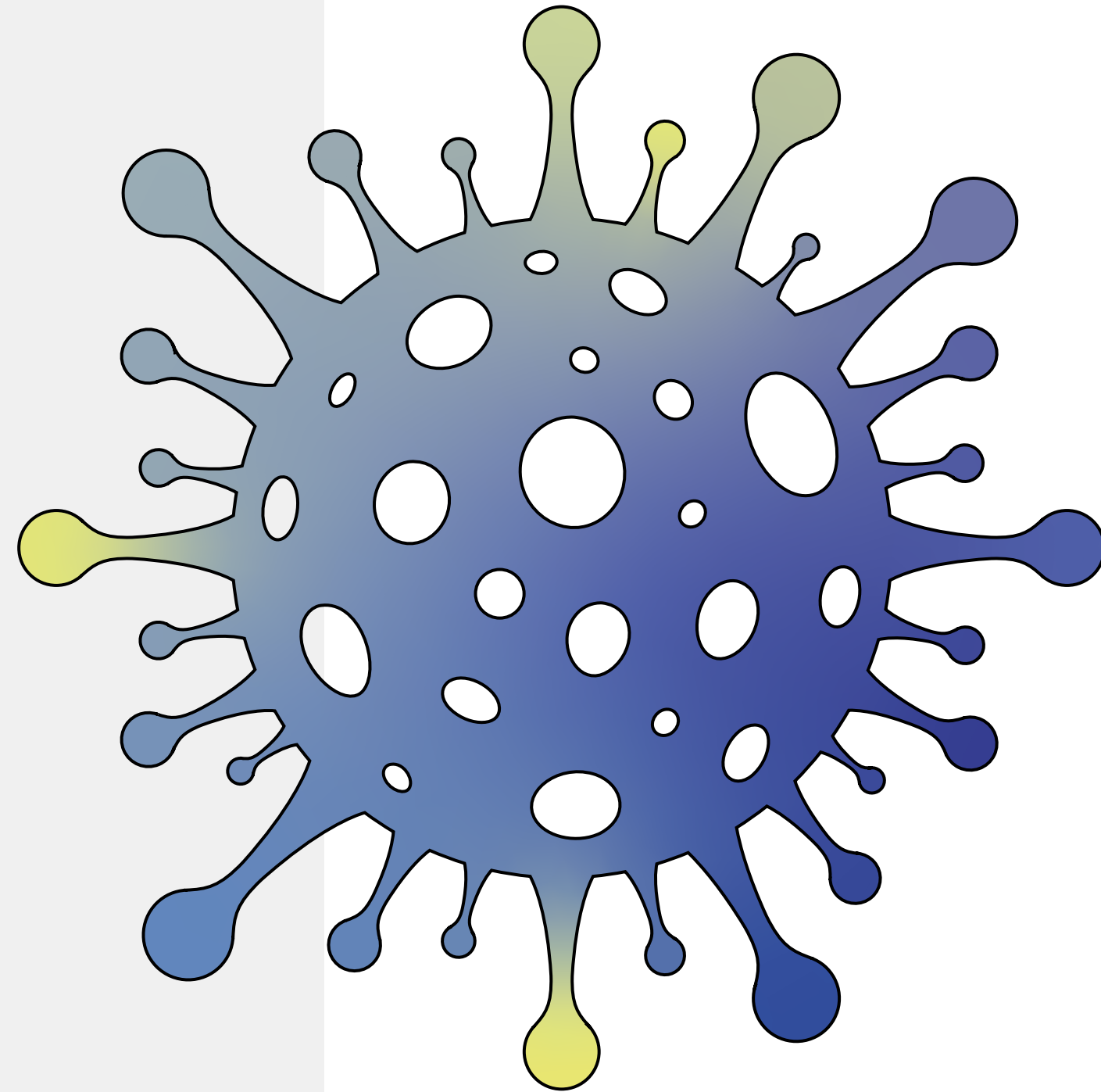
Documento escrito  
en lectura fácil



# ¿Cómo **proteger**nos frente a COVID 19?

Recomendaciones en lectura fácil  
**para compartir en el trabajo y en casa**

¿Cómo  
**protegernos**  
frente a  
COVID 19?



**full** **audit**  
YOUR OHSE PARTNER

Con la colaboración de:

 **FUNDACIÓN  
PREVENT**

## ¿Qué es el COVID 19?

COVID 19 es una nueva enfermedad causada por un coronavirus.

Los coronavirus son unos tipos de virus que afectan normalmente sólo a los animales, aunque a veces pueden transmitirse a personas.

## ¿Por qué es tan importante protegernos?

COVID 19 se ha extendido a todo el mundo y afecta a mucha gente, por lo que se la considera una pandemia.

Esto ha ocurrido porque de momento no hay vacunas para prevenirla ni tampoco se sabe como tratar de forma eficaz la enfermedad.

Es por eso que es muy importante protegernos.

¿Cómo  
**protegernos**  
frente a  
COVID 19?

full **audit**  
YOUR OHSE PARTNER

Con la colaboración de:

 **FUNDACIÓN  
PREVENT**

Qué **debes hacer** para prevenir



Lávate las manos  
con **agua y jabón**  
muchas veces al día

Estornuda o tose  
en el **codo** y usa  
**pañuelos** de usar y tirar



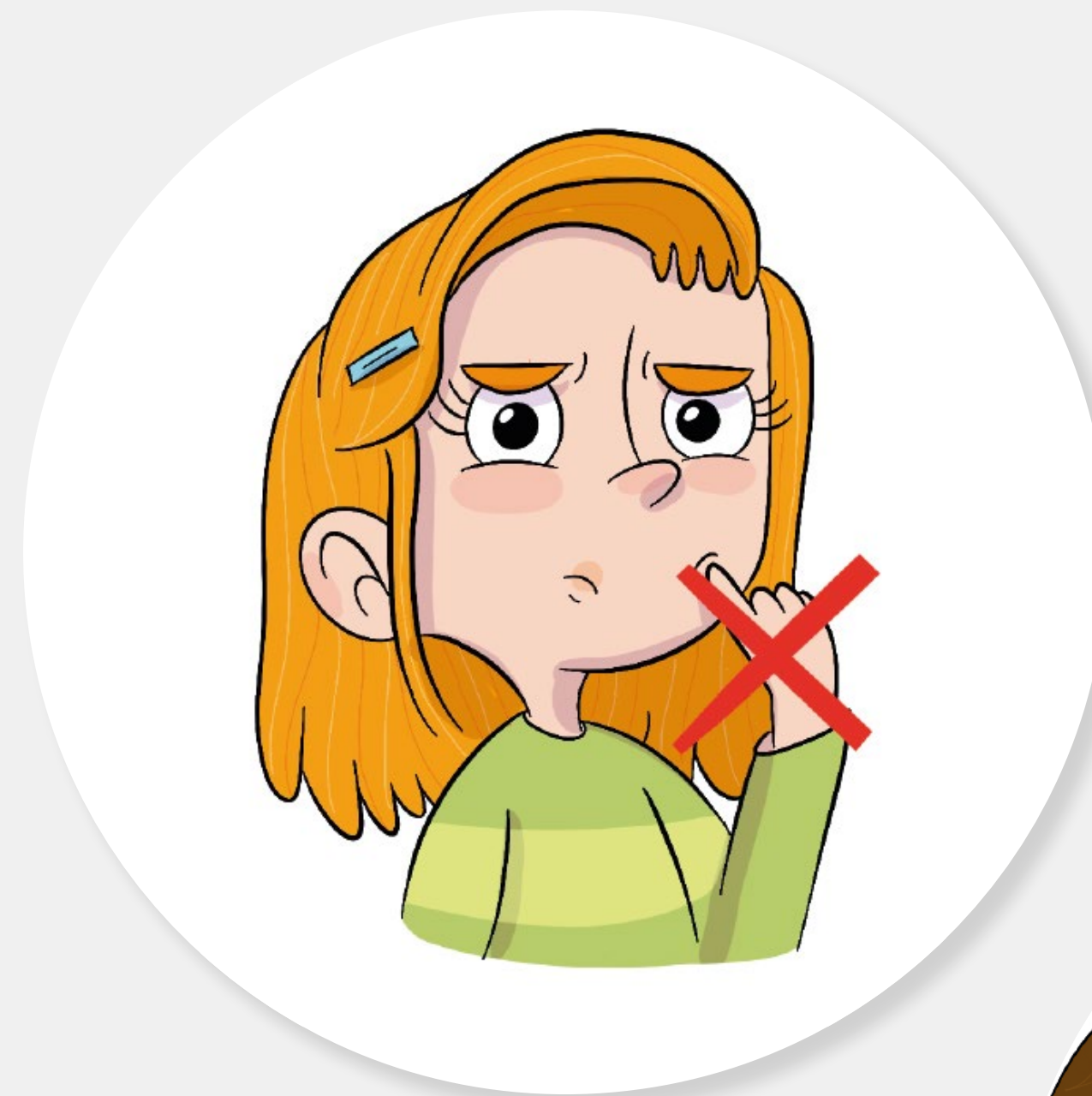
¿Cómo  
**protegernos**  
frente a  
COVID 19?

full **audit**  
YOUR OHSE PARTNER

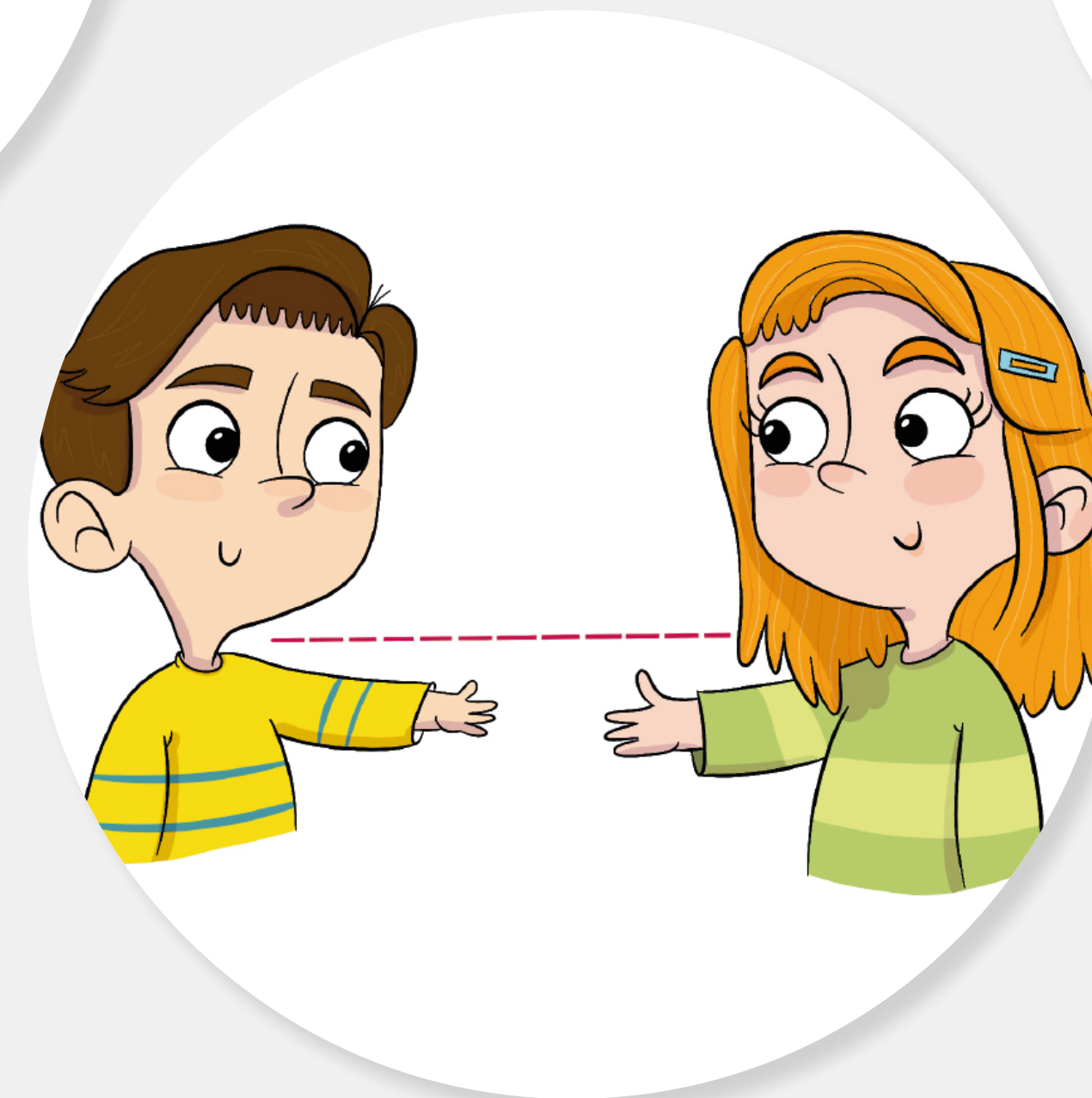
Con la colaboración de:

 **FUNDACIÓN  
PREVENT**

## Qué **no** debes hacer **nunca**



**No te toques  
los ojos,  
la nariz o la boca  
con las manos  
sin lavar**



**No toques a  
otras personas,  
no las abrases,  
beses o  
des la mano**



**No salgas  
a la **calle**  
si no es  
imprescindible**

¿Cómo  
**protegernos**  
frente a  
COVID 19?

full **audit**  
YOUR OHSE PARTNER

Con la colaboración de:

 **FUNDACIÓN  
PREVENT**

## Si estás en casa



**Aséate,  
vístete y  
haz ejercicio**

**Come sano  
y realiza  
tus tareas  
habituales**



**Manten limpio  
tu entorno y  
ventila la casa**

¿Cómo  
**protegernos**  
frente a  
COVID 19?

**full** *audit*  
YOUR OHSE PARTNER

Con la colaboración de:

 **FUNDACIÓN  
PREVENT**

## Si estás en el trabajo



**Ponte guantes  
y mascarilla**  
si te lo pide  
tu superior

**Limpia**  
las zonas  
de trabajo



**Manten**  
la **separación**  
con los compañeros  
o con los clientes

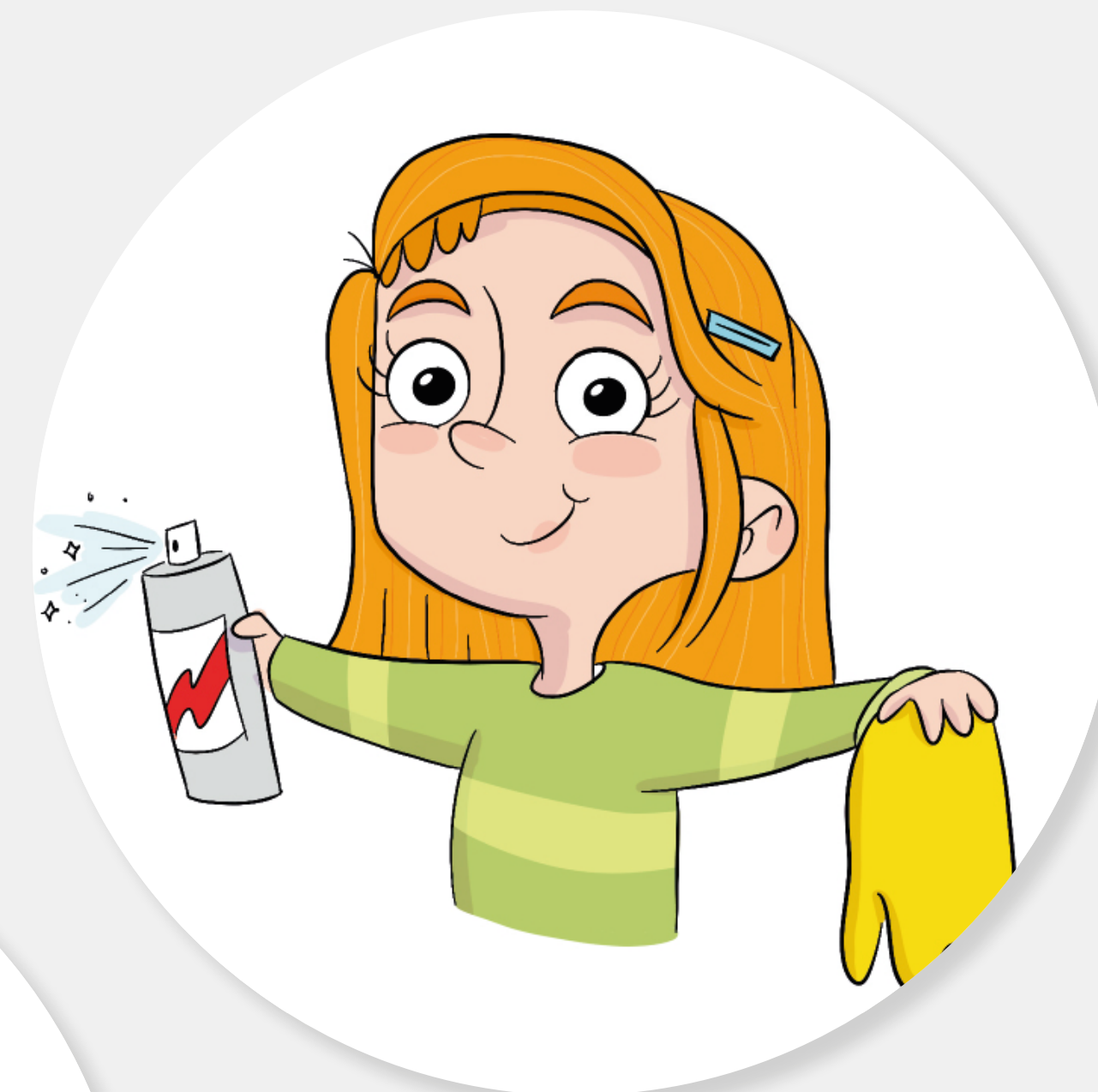


¿Cómo  
**protegernos**  
frente a  
COVID 19?

## Cómo puedes saber si **te has contagiado**

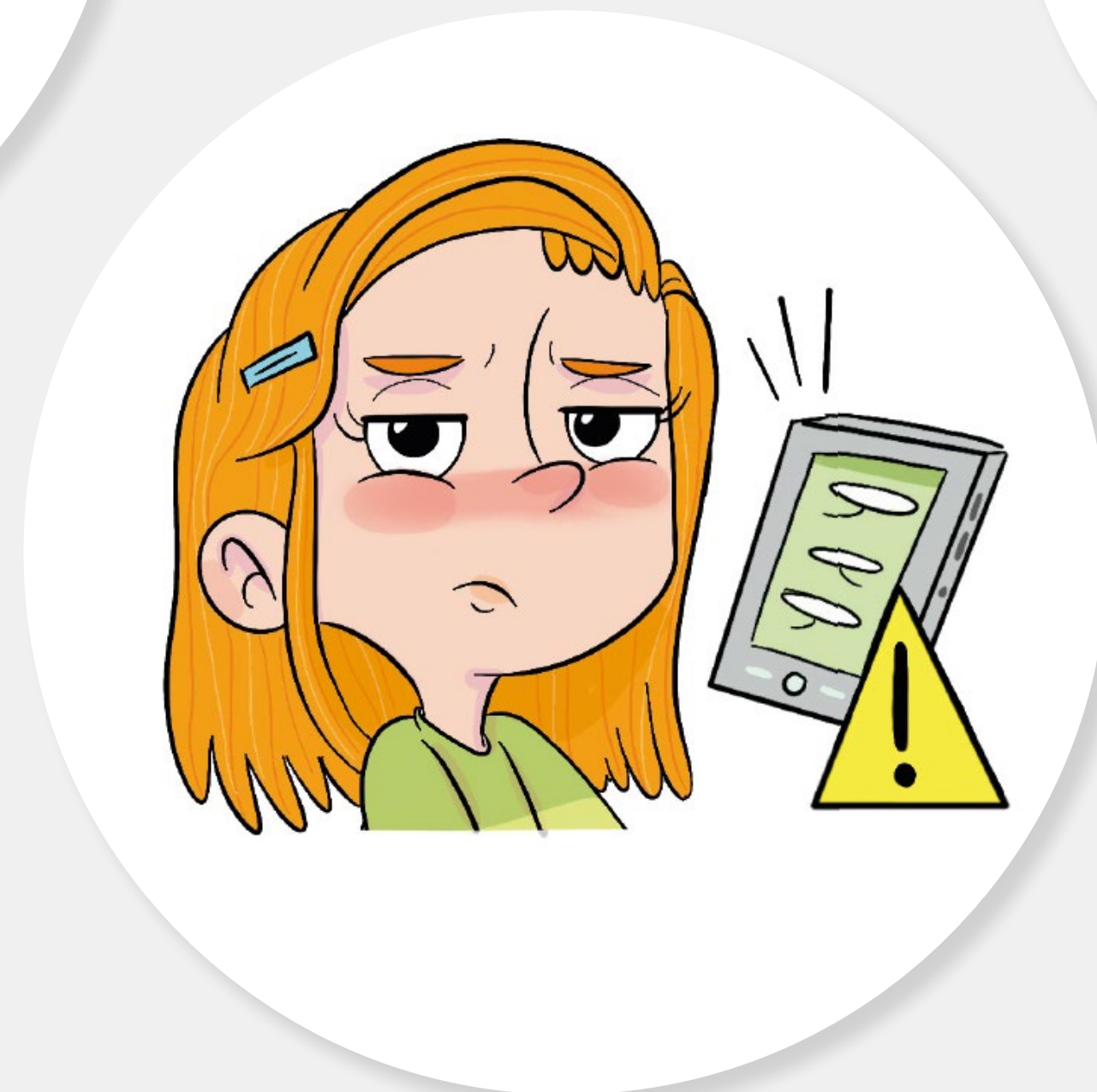


Si tienes síntomas  
**avisa** de que  
te encuentras mal  
y **quédate en**  
la habitación



**Limpia** cada  
cosa que uses

Los síntomas  
son **fiebre, tos**  
y **dificultad**  
al respirar



**full audit**  
YOUR OHSE PARTNER

Con la colaboración de:

**FUNDACIÓN  
PREVENT**