

1. [\(/\)](#)
2. [Salud \(/categorias/6-salud\)](#)
3. ¿Cómo prevenir el coronavirus?

¿Cómo prevenir el coronavirus?

Actualmente, no existe una vacuna para el coronavirus (COVID-19); sin embargo, puedes evitar contagiarte siguiendo algunas medidas básicas de higiene recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Sigue estos consejos:

- Lávate las manos hasta el antebrazo con agua y jabón por un mínimo de 20 segundos.
- Al toser o estornudar, cúbrete la boca y nariz con un pañuelo desechable o con tu antebrazo; nunca lo hagas con tus manos directamente.
- No te toques los ojos, nariz o boca si no te has lavado las manos primero.
- Solo si no cuentas con agua y jabón cerca, utiliza gel antibacterial. Toma en cuenta que esto no debe reemplazar el lavado de manos.
- Evita el contacto directo con personas que muestren síntomas como los del resfrío o gripe. Mantén 1 metro de distancia promedio.
- Cuando utilices papel higiénico o pañuelos descartables, asegúrate de botarlos en el basurero y lavarte las manos luego.
- Usa [mascarillas quirúrgicas \(https://www.gob.pe/8804\)](https://www.gob.pe/8804) solo si debes [atender a alguien bajo sospecha \(https://www.gob.pe/8733\)](https://www.gob.pe/8733) de infección, tienes tos o estornudos, o necesitas salir de casa por algún motivo permitido durante el [aislamiento social obligatorio \(https://www.gob.pe/8789\)](https://www.gob.pe/8789).

¿Cuándo debo lavarme las manos?

- Al llegar a tu casa u oficina.
- Luego de toser, estornudar o limpiarte la nariz.
- Antes de comer o manipular alimentos.
- Antes y después de usar una mascarilla.

Para enterarte de más, lee nuestra página sobre [qué es el coronavirus \(/8371-ministerio-de-salud-que-son-los-coronavirus-y-como-protegerte\)](https://www.gob.pe/8371) y [cuáles son los mitos \(https://www.gob.pe/8664\)](https://www.gob.pe/8664) rechazados por la OMS.

Importante

- **Aislamiento social obligatorio:** hasta el 31 de julio, los ciudadanos de Arequipa, Ica, Junín, Huánuco, San Martín, Madre de Dios y Áncash solo podrán salir de casa para prestar o acceder a servicios y bienes esenciales, y para cumplir actividades económicas autorizadas al momento de promulgarse el [Decreto Supremo 116-2020-PCM \(https://www.gob.pe/institucion/pcm/normas-legales/738529-116-2020-pcm\)](https://www.gob.pe/institucion/pcm/normas-legales/738529-116-2020-pcm). En los demás departamentos, solo deberán permanecer en cuarentena los menores de

14 años y las personas en grupos de riesgo. En todos los casos, es obligatorio el uso de mascarilla para circular por las vías de uso público.

- **Orden de inmovilización obligatoria:** no podrás movilizarte por la calle entre las 10:00 p. m. y las 4:00 a. m. de lunes a domingo. Solo en los departamentos de Arequipa, Ica, Junín, Huánuco, San Martín, Madre de Dios y Áncash, esta medida va de lunes a sábado desde las 8:00 p. m. hasta las 4:00 a. m., y los domingos, todo el día.

Protege la vida de nuestros hermanos con factor de riesgo: niños, adultos mayores, pacientes con enfermedad crónica, cáncer o inmunosupresión. ¡Derrotemos juntos al coronavirus! #PrimerMiSalud.

Enlaces Relacionados

[Conoce qué es el coronavirus COVID-19 \(http://www.gob.pe/coronavirus\)](http://www.gob.pe/coronavirus)

[Coronavirus: Recomendaciones para el uso de mascarillas \(https://www.gob.pe/8804\)](https://www.gob.pe/8804)

[Mitos sobre el coronavirus \(https://www.gob.pe/8664\)](https://www.gob.pe/8664)

[Atención y Manejo Clínico de Casos de COVID-19 \(https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/459969-atencion-y-manejo-clinico-de-casos-de-covid-19\)](https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/459969-atencion-y-manejo-clinico-de-casos-de-covid-19)

¿Te sirvió el contenido?

	23022
A 23022 personas les sirvió el contenido. ¿A ti te sirvió? Botón: sí	

	334
A 334 personas no les sirvió. Botón: no	

[Compartir \(#\)](#)

[Imprimir \(8663-como-prevenir-el-coronavirus\)](#)

[Guardar \(8663-como-prevenir-el-coronavirus\)](#)

Último cambio 01 abril 2020