

prevenir la propagación
del COVID-19.
de ti depende
Si eres adolescente o joven,



ANAFAE

**CARACHOS
IMPARABLES**

Protégete del COVID-19



¡Nada nos para!



anafae.honduras
anafae_honduras



redanafae.com
ANAFAE Honduras



Fuentes:
OMS
UNICEF



PAN PARA TODOS

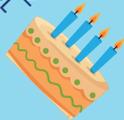
Si bien el COVID-19 en
adolescentes y jóvenes puede
parecer un resfriado leve o agudo,
puede agravarse o puedes contagiar a
otros. Toma las medidas adecuadas si estas
enfermo y ayuda a frenar el contagio.

Que el miedo no te enfermas, que vienes de la ciudad, que trabajas en el área de salud o que no vives en tu comunidad **NO** deben ser razones para discriminarnos y el próximo discriminado podrías ser tu.



EL LAVADO DE MANOS DEBE DURAR DE 30 A 45 SEGUNDOS.

EL TIEMPO QUE TE TOMA CANTAR 2 VECES FELIZ CUMPLEAÑOS ES EL TIEMPO QUE DEBES DEDICARLE AL LAVADO DE TUS MANOS.



Recuerda mantener un metro de distancia como mínimo con otras personas. Esto es una medida de prevención que fácilmente puedes implementar, incluso cuando estás en la escuela, en tu parcela o con tus amigos y amigas.



¿CÓMO LAVARTE LAS MANOS?

- 1 MOJA TUS MANOS
- 2 PONTE JABÓN
- 3 FROTA TUS PALMAS
- 4 FROTA EL REVÉS DE TUS MANOS
- 5 FROTA EN MEDIO DE TUS DEDOS
- 6 FROTA TUS DEDOS EN LA PALMA DE LA MANO OPUESTA
- 7 FROTA AMBOS PULGARES
- 8 LAVA TUS MUÑECAS
- 9 ENJUAGA TUS MANOS
- 10 SECA TUS MANOS
- 11 CIERRA LA LLAVE
- 12 MANOS LIMPIAS

Recuerda que circula mucha información falsa y rumores, por lo que **NO** creas todo lo que escuchas o ves. Cuando te llegue información consulta las fuentes oficiales para frenar los rumores.



Si tienes síntomas como fiebre, tos seca, dolor corporal y otros, **no** te automediques, acude al centro de salud o al guardián de salud de tu comunidad.



FIEBRE

TOS SECA

DOLOR CORPORAL

