

¿Qué medidas podemos tomar para protegernos del Coronavirus (COVID-19)?



1. Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón o soluciones hidroalcohólicas.



2. Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.



3. Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado.



4. Usa pañuelos desechables y tíralos tras su uso



5. Si presentas fiebre y síntomas respiratorios evita el contacto cercano con otras personas y llama al teléfono de emergencias.



6. Refuerza las medidas de higiene bucal, con cepillado y enjuague 2-3 veces al día, y cambia el cepillo dental después de una infección.

Son muchas las enfermedades de vías respiratorias (como los resfriados, gripe, etc) que se propagan de persona a persona a través de las gotas de fluido procedentes de la nariz o de la boca cuando una persona infectada tose, estornuda o exhala. Este mismo método de contagio es el que se ha descrito para la el COVID-19.

Ante esta situación, sabemos que es importante extremar las medidas higiénicas, entre ellas las de higiene bucal para evitar el contagio y/o reinfección.