¿Cómo protegerte del nuevo coronavirus?

Recomendaciones divulgadas por la Comisión Nacional de Salud de China

**-UTILIZÁ BARBIJO CUANDO ESTÉS AL AIRE LIBRE**

Utilizar barbijos al aire libre es es una de las formas más eficaces para protegerte de la infección.

Asegurate de usarlo apropiadamente, apretando bien la parte superior cerca de la nariz y tirando hacia abajo hasta la barbilla, para que tanto tu nariz como tu boca estén bien cubiertos.

Si no te sentís bien o tenés síntomas como fiebre, fatiga, tos, o problemas de respiración, también necesitás llevar barbijo para evitar contagiar a otros.

Los barbijos de cirujano usados por los médicos no están recomendados para el uso cotidiano, porque pueden causarte deficiencia de oxigeno si los usás durante mucho tiempo.

**-CUBRITE AL TOSER O ESTORNUDAR**

Al toser o estornudar cubrí tu boca y tu nariz con un pañuelo o con la manga de tu camisa, no lo hagas con tus manos.

**-LAVÁ TUS MANOS VON FRECUENCIA Y APROPIADAMENTE**

Lavate las manos con jabón y agua corriente durante por lo menos 15 segundos. Especialmente en las siguientes ocasiones:

-Antes de comer y después de usar el baño,

-Al regresar a casa,

-Después de tocar la basura,

-Después de tocar animales o entrar en contacto con sus excrementos

**-FORTALECE TU SISTEMA INMUNE Y EJERCITATE REGULARMENTE**

Hacer ejercicios regularmente es una de las formas más importantes para evitar cualquier tipo de infección, ya que contribuye a fortalecer tu sistema inmune.

**-VENTILÁ LOS ESPACIOS COMUNES Y EVITÁ AGLOMERACIONES**

Asegurate de que en los espacios comunes exista un buen flujo de aire y evitá ir a los lugares demasiado concurridos, tales como hospitales, estaciones ferroviarias o aeropuertos. Utilizá barbijo si vas a viajar.

**-BUSCÁ ATENCIÓN MÉDICA SI TENÉS SÍNTOMAS DE FIEBRE O INFECCIÓN RESPIRATORIA**

**-EVITÁ EL CONTACTO CERCANO CON PERSONAS QUE TENGAN SÍNTOMAS DE GRIPE O RESFRIO**

**-INGERÍ ALIMENTOS BIEN COCIDOS**

Asegurate de que los alimentos que ingieras, en especial carne y huevos, estén bien cocidos.

**-EVITÁ EL CONTACTO CON ANIMALES SILVESTRES O DE GRANJA SIN LA ADECUADA PROTECCIÓN**

En caso de verificarse síntomas de dificultad respiratoria o fiebre acudir a una institución médica. A continuación se transcriben hospitales de las jurisdicción con atención primaria en enfermedades epidemiológicas:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PROVINCIA** | **NOMBRE** | **DIRECCION** |
| **SHANGHAI** | Zhongshan Hospital | 上海市徐汇枫林路180号  180 Fenglin Rd, Xuhui District |
|  | Huashan Hospital | 上海市徐汇区吴中东路518号  518 Wuzhong East Rd, Xuhui District |
|  | Shanghai Dongfang Hospital (Shanghai East Medical Center) | 上海市浦东新区即墨路150号  150 Jimo Rd, Pudong District |
|  |  |  |
| **ANHUI** | The Second Hospital of Anhui Medical University | 合肥市经济技术开发区芙蓉路678号  678 Furong Rd, Hefei |
|  |  |  |
| **JIANGSU** | Jiangsu Province Hospital  The First Affiliated Hospital of Nanjing Medical University Jiangsu Clinical Medicine Research Institute | 南京市广州路300号  300 Guangzhou Rd, Nanjing |
|  | Red Cross Hospital of Nanjing | 南京市白下路242号  242 Baixia Rd, Nanjing |
|  |  |  |
| **ZHEJIANG** | The First Affiliated Hospital (Zhejiang University) | 杭州市庆春路79号, 浙医一院  79 Qingchun Rd, Hangzhou |
|  | The Second Affiliated Hospital (Zhejiang University School of Medicine) | 滨江院区：  浙江省杭州市滨江区江虹路1511号  International Medicine Department at Binjiang Campus  1511 Jianghong Rd 7th Floor Central Building, Binjiang District |
|  | The Second Affiliated Hospital (Zhejiang University School of Medicine) | 解放路院区：浙江杭州市解放路88号  88 Jiefang Rd 3rd Floor Building 7, Sangcheng District |

Asimismo, se sugiere portar copia del Pasaporte Argentino, contar con una copia electrónica y agendar los números de contacto de los Consulados Argentinos en la República Popular China:

* ***BEIJING***: **(0086)** **134-3995-0030**

Circunscripción consular: Provincias de Beijing, Hebei, Jilin, Jiangxi, Hubei, Guizhou, Shaanxi, Ningxia, Tianjin, Shanxi, Heilongjiang, Shandong, Hunan, Yunnan, Gansu, Xinjiang, Chongqing, Liaoning, Henan, Sichuan, Tibet, Qinghai y Mongolia Interior

* ***GUANGZHOU***: **(0086)** **151-1218-0308**

Circunscripción consular: Provincias de Guangdong, Fujian y Hainan y la Región Autónoma de Guangxi

* ***SHANGHAI***: **(0086)** **180-1793-7266**

Circunscripción consular: Municipalidad de Shanghai y Provincias de Anhui, Jiangsu y Zhejiang

* ***HONG KONG***: **(852) 96731780**

Circunscripción consular: Regiones Administrativas Especiales de Hong Kong y Macao