

# COVID-19

# Manténgase saludable al viajar

Evite estos medios de transporte si presenta fiebre o tos.



Coma sólo comida bien cocinada.



Evite escupir en público.



Evite viajar o tener contacto cercano con animales enfermos, particularmente en mercados húmedos.



Al toser y estornudar, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable o un codo flexionado. Tire el pañuelo a un contenedor cerrado inmediatamente después de usarlo y lávese las manos.



Lávese las manos con frecuencia con abundante jabón y agua o con un desinfectante para manos a base de alcohol durante al menos 20 segundos.



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.



Evite el contacto cercano con personas que padecen fiebre o tos.



Si usa una máscara facial, asegúrese de que cubra su boca y nariz y no la toque una vez puesta. Deseche las máscaras de un solo uso después de cada uso y lávese las manos después de quitarlas.



Si se enferma mientras viaja, informe a la tripulación o al personal de tierra.



Busque atención médica temprano si se enferma y comparta su historial con su proveedor de salud.



International  
Chamber of Shipping

Shaping the Future of Shipping