



RECOMENDACIONES Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL CONTEXTO COVID-19



MEDIDAS PREVENTIVAS:

- **Lavado frecuente de manos con agua y jabón.**
- **Estornudar o toser con el antebrazo o en el pañuelo desechable.**
- **Mantener distancia social de un metro.**
- **Evite aglomeraciones que lo coloquen en contacto estrecho con otros.**
- **Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.**
- **No compartir artículos de higiene ni de alimentación.**
- **Limpiar utensilios constantemente.**
- **Evitar contacto físico (ej: saludar con la mano o dar besos).**
- **Mantener ambientes limpios y ventilados.**
- **Recordar que el uso de mascarillas es obligatorio en espacios públicos.**



LIMPIE LAS SUPERFICIES DE MANERA CONSTANTE:

- **El procedimiento de limpieza debe ser constante, dejando por al menos 1 minuto la solución desinfectante en contacto con las superficies.**

LAVADO DE MANOS



El virus SARS-CoV-2 tiene su material genético cubierto por una capa de grasa, por lo tanto sustancias que disuelven grasa, como jabones y detergentes para lavar platos, son capaces de eliminar el virus.



1. Pon tus manos **bajo el agua.**
2. Lava bien tus manos, tanto las palmas como el dorso, las yemas de los dedos, los espacios entre ellos y los pulgares. Piensa también en tus uñas. **Los jabones líquidos son mas higiénicos que las barras de jabón, especialmente en los baños públicos.**
3. Frota el jabón en todas las áreas. **Lavar bien las manos llevas 40 segundos.**
4. Enjuaga tus manos con agua. **En los baños públicos usa una toalla desechable o el codo para cerrar la llave.**
5. Seca tus manos con cuidado, también en los espacios entre los dedos. **Las toallas de papel son las más adecuadas para esto en los baños públicos. En casa todos deben usar su propia toalla.**

CÓMO COLOCAR, USAR, QUITAR Y DESECHAR UNA MASCARILLA.



Antes de colocar una mascarilla, realice la higiene de manos con agua y jabón, Luego desinfecta tus manos con alcohol gel.



Cubra su boca y nariz con la mascarilla, asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la mascarilla.

Reemplace la mascarilla con una nueva tan pronto como esté húmeda y no reutilice las mascarillas de un solo uso.

Para quitar la mascarilla: quítela por detrás (no toque el frente de la mascarilla); deseche inmediatamente en un contenedor cerrado; realice la higiene de las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.