

PROTOCOLO DE ENTRADA EN CASA



ACCIONES ANTE EL COVID-19

1



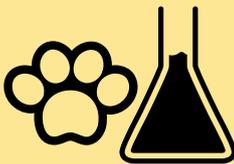
Al volver a casa, intentá no tocar nada

2



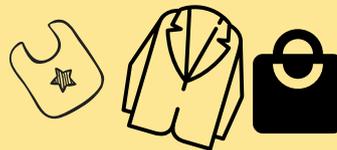
Sacate los zapatos.

3



Desinfectá las patas de tu mascota si la estabas paseando.

4



Con lejía o lavandina, recomendable a más de 60°.

Sacate la ropa exterior y metela a una bolsa para lavar.

5



Dejá bolso, cartera, llaves, etc. en una caja en la entrada.

6



Manos, muñecas, cara, cuello, etc°.

Duchate o, si no podés, lavate bien todas las zonas expuestas.

7



Lavá el celular y las gafas con agua y jabón o alcohol.

8



No olvides usar guantes
Preparar la lejía o lavandina:
20 ml por litro de agua.

Limpiá con lejía o lavandina las superficies de lo que hayas traído de afuera antes de guardarlo.

9



Sacate los guantes con cuidado, tiralos y lavate las manos.

10



Recordá que no es posible hacer una desinfección total, el objetivo es disminuir el riesgo.

Fuente:



Grupo Especial de Operaciones de Salvamiento



PROTOCOLO DE CONVIVENCIA CON PERSONAS EN RIESGO



ACCIONES ANTE EL COVID-19

1



Dormir en camas separadas.

2



Preparar la lejía o lavandina: 20 ml por litro de agua.

Utilizar baños diferentes y desinfectarlos con lejía o lavandina.

3



No compartir toallas, cubiertos, vasos, etc.

4



Interruptores, mesas, respaldos de sillas, tiradores, etc.

Limpiar y desinfectar a diario las superficies de alto contacto.

5



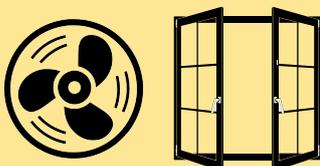
Lavar ropa, sábanas y toallas muy frecuentemente.

6



Mantener distancia, dormir en habitaciones separadas.

7



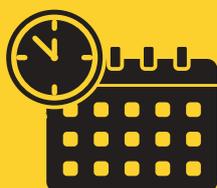
Ventilar a menudo las habitaciones.

8



Llamar al teléfono designado si se presenta más de 38° de fiebre y dificultad para respirar

9



No rompas la cuarentena durante 2 semanas. Cada salida de casa es un reinicio del contador.

Fuente:



Grupo Especial de Operaciones de Salvamiento



PROTOCOLO DE SALIDA DE CASA



ACCIONES ANTE EL COVID-19

1



Al salir, ponete una campera mangas largas.

2



Recogete el pelo, no llesves aros, pulseras o anillos.

Evitarás tocar tu cara.

3



Si tenés mascarilla, ponetela al final, justo antes de salir.

4



Intentá no usar el transporte público.

5



Si vas con tu mascota procurá que no se roce con superficies en el exterior.

6



Llevá pañuelos descartables, usalos para cubrir tus dedos al tocar superficies.

7



Arrugá el pañuelo y tiralo en una bolsa cerrada al basurero.

8



Si tosés o estornudás, hazelo con el codo, no en las manos o en el aire.

9



Intentá no pagar en efectivo, en caso de hacerlo, desinfectá tus manos.

10



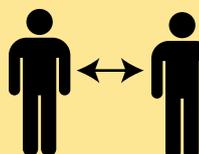
Lavate las manos después de tocar cualquier objeto y/o superficie; o llevá alcohol en gel.

11



No te toques la cara hasta que tengas las manos limpias.

12



Mantené distancia entre personas.

RECOMENDACIONES

PARA DESPLAZAMIENTOS HACIA Y DESDE TU TRABAJO

ACCIONES ANTE EL COVID-19



EN VIAJES CORTOS **INTENTÁ CAMINAR O UTILIZAR BICICLETA**, ASÍ PERMITÍS MÁS ESPACIO PARA QUIENES NO TIENEN OTRA ALTERNATIVA DE TRASLADO.



RECORDÁ LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA **HIGIENE DE LA MANOS ANTES, DURANTE Y DESPUÉS** DE LOS DESPLAZAMIENTOS QUE VAYAS A REALIZAR.



DESPLAZATE PROVISTO DE UN **KIT DE HIGIENE PERSONAL**



SI ESTÁ A TU ALCANCE DESPLAZATE EN TU VEHÍCULO PARTICULAR: RECORDÁ **MANTENERLO VENTILADO** PARA GARANTIZAR **LA HIGIENE Y DESINFECCIÓN DEL INTERIOR DEL MISMO**.



NO UTILICÉS LOS ASIENTOS PRÓXIMOS AL CHOFER DEL COLECTIVO Y RESPETÁ LAS DISTANCIAS MÍNIMAS RECOMENDADAS.



EVITÁ AGLOMERAMIENTOS EN LOS PUNTOS DE ACCESO AL TRANSPORTE QUE VAS A UTILIZAR.



NO UTILICÉS TRANSPORTE PÚBLICO SI CREÉS QUE ESTÁS ENFERMO O CON SÍNTOMAS DE CORONAVIRUS (Fiebre, dolor de garganta, tos, dificultad respiratoria)



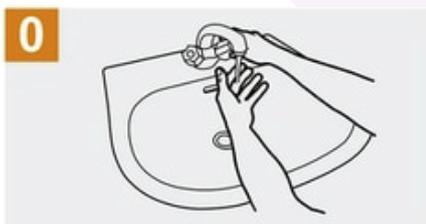
CUBRÍ TU NARIZ Y BOCA AL TOSER O ESTORNUDAR CON UN PAÑUELO DESCARTABLE O CON EL PLIEGUE DEL CODO (No tosas o estornudes en dirección a otras personas)

¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?

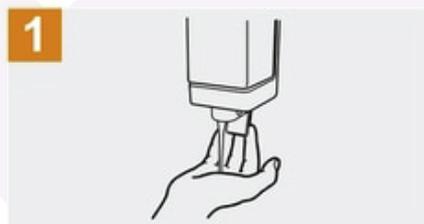
ACCIONES ANTE EL COVID-19

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

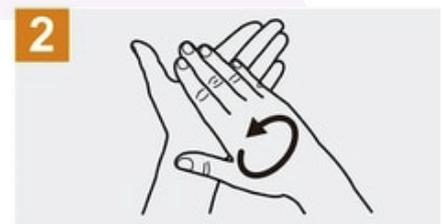
 Duración de todo el procedimiento: **40-60 segundos**



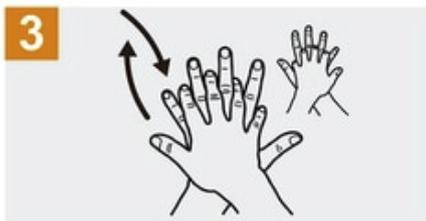
0 Mójese las manos con agua;



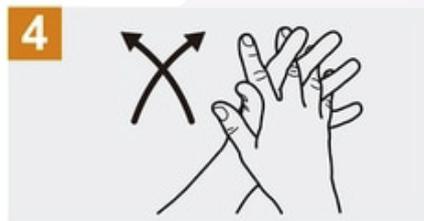
1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



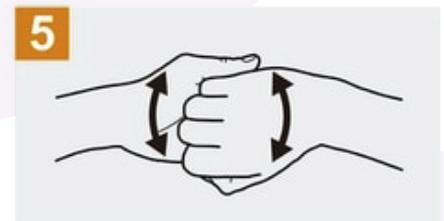
2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



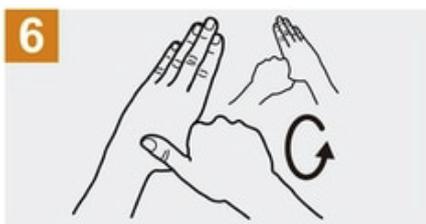
3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



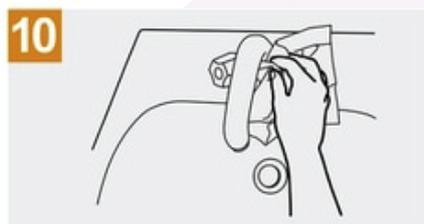
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



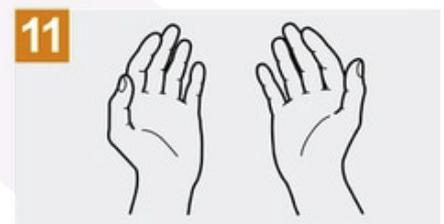
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.