



RECOMENDACIONES PARA PREVENCIÓN DEL COVID 19



ESTO NO ES JUEGO...NECESITAMOS QUE TODOS NOS CUIDEMOS PARA SALIR DE ESTA PANDEMIA QUE PUEDE AFECTAR A CUALQUIER PERSONA, INCLUYENDO SU FAMILIA Y NUESTRA.



¿Cómo PODEMOS cuidarnos del COVID 19?

1. Lavarse las manos (higiene de manos) a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Se recomienda aumentar a 40 a 60 segundos cuando se tenga las manos visiblemente sucias o hayan estado en contacto con secreciones de personas infectadas o sospechosas, como también las superficies o elementos de contacto. **SIEMPRE LAVA TUS MANOS ANTES DE COMER, AL SALIR DEL BAÑO, ANTE EL CONTACTO CON SECRECIONES RESPIRATORIAS, AL QUITAR TUS GUANTES Y MASCARILLAS.**

2. Utiliza siempre mascarilla en transporte, supermercados, ferias, en tu lugar de trabajo, en lugares públicos, etc.



3. Manténgase a una distancia social de al menos 1 metro. Lo ideal, si en caso de fuerza mayor deba salir de casa, trate de estar entre 1,5 a 3 metros de distancia, sobre todo ante cualquier persona que tosa o estornude.

4. Desinfecta tus zapatos al ingresar a casa, quítate la ropa y déjala en el proceso de lavado. Es recomendable bañarse al momento de regresar al hogar.

5. Limpia y desinfecta objetos u otros similares que ingresan a tu hogar, como, por ejemplo: mochilas, bolsos, botellas, utensilios plásticos, bolsas, etc.

6. Limpia constantemente las superficies, en particular aquellas con alto uso, dado que se desconoce el tiempo de supervivencia del virus en ellas.





7. **No se toque los ojos, la nariz o la boca, ya que, son las principales vías para el contagio del virus. No compartas utensilios como vasos, bombillas o cubiertos con otras personas.**

8. Cuando tosa o estornude, cúbrase la nariz y la boca con la parte interna del codo flexionado. Lo ideal es tener a mano pañuelo desechable u otro similar que puedas eliminar inmediatamente. Es recomendable lavar con agua y jabón la parte del antebrazo que se expuso al estornudo.



9. **No asista a fiestas, reuniones o eventos sociales.** No es necesario exponerse al contagio del COVID 19. Debemos considerar que hay muchos casos comprobados de personas asintomáticas, pero que podrían transmitir el virus.

A su vez, no olvidemos que siempre podemos encontrarnos con personas que hacen caso omiso a las recomendaciones o que simplemente no tienen un cuidado por su bienestar y menos por su entorno.

10. SINTOMATOLOGÍA ACTUALIZADA COVID 19

Los siguientes síntomas se pueden dar juntos o por separados:

- FIEBRE SOBRE **37,8°**. Recomendado control de temperatura corporal cada 12 horas.
- TOS
- DIFICULTAD PARA RESPIRAR (a diferencia de un resfriado)
- DOLOR DE GARGANTA
- DOLOR DE CABEZA

En el caso de presentar estos síntomas, avise a su jefatura, no asista a trabajar y visite su médico. Siga las instrucciones de los especialistas médicos que prestan atención.

HAZLO POR TI Y POR TODOS A TU ALREDEDOR.