

RECOMENDACIONES DE ENTRADA EN CASA

1



Al volver a casa intenta **No tocar nada.**

2



Quitate los Zapatos.

3



Desinfecta las patas de tu mascota **si la estabas paseando.**

4



*Con cloro recomendable a mas de 60°
Quitate la ropa exterior y métela en una **bolsa para lavar.**

5



Deja bolso, cartera, llaves, etc. **En una caja en la entrada.**

6



*Manos, muñecas cara, cuello, etc.
Duchate, o si no puedes, lávate bien las **zonas expuestas.**

7



Lava el móvil y las gafas, con **agua y jabón o alcohol.**

8



Limpia con lejía las superficies de lo que hayas traído de afuera **antes de guardarlo.**

*Preparar la lejía, 20 ml por litro de agua, no olvides usar guantes.

9



Quitate los guantes con cuidado, tíralos y lavate las manos.

10



Recuerda que NO es posible hacer una desinfección total, el objetivo es **disminuir el riesgo.**

Si presentas los síntomas, llámanos y te recomendaremos qué hacer:

LÍNEAS DE ATENCIÓN: 69 10700 / 657 0001 / 657 0030

RECOMENDACIONES DE CONVIVENCIA CON PERSONAS EN RIESGO

1



Dormir en **camas separadas**.

2



*Preparar la lejía, 20 ml por litro de agua, no olvides usar guantes
Utilizar baños diferentes y desinfectarlos con cloro.

3



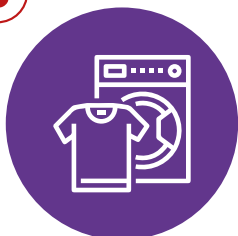
No compartir toallas, cubiertos, vasos, etc.

4



Limpiar y desinfectar a diario las **superficies de alto contacto**.

5



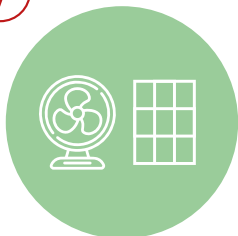
Lavar ropa, sábanas, toallas muy frecuentemente

6



Mantener distancia, dormir en habitaciones separadas.

7



Ventilar a menudo las habitaciones.

8



LLamar al teléfono designado si se presenta más de 38° grados de fiebre y **dificultad para respirar**.

9



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

Si presentas los síntomas, llámanos y te recomendaremos qué hacer:

LÍNEAS DE ATENCIÓN: 69 10700 / 657 0001 / 657 0030

RECOMENDACIONES DE SALIDA DE CASA



1 Al salir ponte una **chaqueta de manga larga.**



2 **Recogete el pelo,** no lleves, aretes, manillas o anillos.



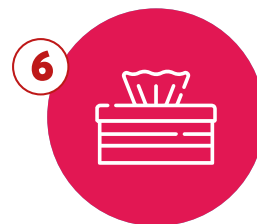
3 Si tienes mascarilla, pónela al final, **justo antes de salir.**



4 **Intenta no usar** el transporte público.



5 Si vas con tu mascota, procura que no se roce con **superficies en el exterior.**



6 **LLeva paños desechables,** usalos para cubrir tus dedos al tocar superficies.



7 Arruga el pañuelo y tiralo en **una bolsa cerrada al basurero.**



8 Si toses o estornudas, hazlo en el codo, **No en las manos o en el aire.**



9 **Intenta No pagar en efectivo,** en caso de hacerlo, desinfecta tus manos.



10 Lavate las manos después de tocar cualquier objeto y superficie o lleva gel desinfectante.



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



12 **Mantente a distancia** de la gente.

Si presentas los síntomas, llámanos y te recomendaremos qué hacer:

LÍNEAS DE ATENCIÓN: 69 10700 / 657 0001 / 657 0030