

En familia

Prevenimos el Coronavirus



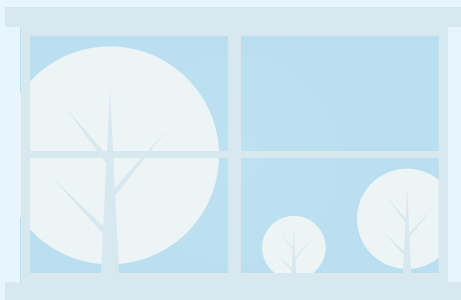
*Hoy, más que nunca,
es importante que nos
cuidemos todos.*

¿POR QUÉ?

El coronavirus o Covid-19 es una enfermedad infecto contagiosa que produce síntomas similares a la gripe, pero que en adultos mayores y en personas con enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión arterial y enfermedades cardíacas, podría ocasionar una infección respiratoria aguda grave.

¿CÓMO SE PROPAGA EL CORONAVIRUS?

Principalmente de modo directo (persona a persona) a través de gotitas que salen de la boca o nariz de una persona contagiada al hablar, toser y estornudar. Además, la transmisión podría ocurrir de modo indirecto a través de superficies y objetos contaminados.



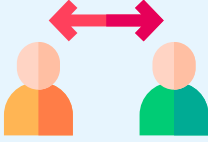
¿CÓMO NOS PODEMOS CUIDAR EN NUESTRAS CASAS?

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

1. Lave sus manos frecuentemente con agua y jabón, por al menos 20 segundos (lo que dura la canción "Cumpleaños feliz").
2. Tape su boca con el brazo o un pañuelo desechable al toser o estornudar (¡nunca con la mano!).
3. Evite tocarse la cara, nariz, ojos o boca.
4. Si viene de la calle, sáquese los zapatos antes de ingresar a su casa. Desinfecte las suelas con agua con cloro.
5. Si viene de la calle, cambie de ropa si ha estado fuera por más de 30 minutos.
6. Mantenga una distancia mínima de 1 metro con otras personas (un brazo extendido).



DISTANCIAMIENTO SOCIAL



1. Es imprescindible que mantenga la distancia social para evitar contagios.
2. Suspenda la vida social, no haga ni reciba visitas, no vaya a cumpleaños ni celebraciones.
3. Evite el contacto con otras personas. Salga solo para abastecerse de comida o por temas de salud.
4. Cuando por fuerza mayor deba acudir al supermercado, farmacia, centros de asistencia médica o lugares similares, en lo posible utilice mascarilla y guantes.
5. Si tiene que salir indispensablemente y usar transporte público, además del uso de mascarilla, intente utilizar guantes, evite tocar pasamanos y otras superficies y procure mantener una distancia mínima de 1 metro con otras personas.
6. Aunque sea difícil, los niños y jóvenes deben evitar reunirse con sus amigos y mantenerse en sus casas.

COMPRAS



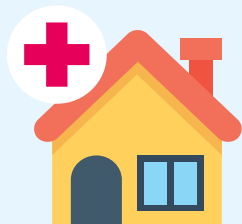
1. Evite salir todos los días a comprar. Abastézcase con lo esencial pensando en dos semanas.
2. Si es posible, compre por internet o a los negocios que hacen despacho a domicilio, para evitar salir de su casa.
3. Si necesita algo urgente: la compra debe estar a cargo siempre del mismo integrante de la familia, quien debe salir solo, idealmente con mascarilla, guantes y desinfectante.
4. Desinfecte lo que toca: carro o canasto de supermercado, puertas de refrigeradores. Si usó guantes, bótelos en un basurero con tapa (preferentemente ubicado fuera de la casa) y lávese las manos.
5. Aunque no hay evidencia de transmisión del coronavirus a través de comida o envases, designe un lugar donde limpiar los artículos comprados, ya sea con toallitas desinfectantes o con un poco de cloro diluido en agua.
6. Cocine para varios días y si es posible congele comida.

LIMPIEZA



1. Limpie con una solución de agua con cloro o con limpiador de uso doméstico las superficies y objetos como mesas, mesones de la cocina, superficies del baño, manillas de las puertas, interruptores, control remoto, teléfonos, juguetes, etc.
2. Ventile al menos una vez al día los distintos espacios de su casa.
3. No comparta utensilios como tenedores, cucharas, vasos, tazas, y lávelos después de cada uso.
4. Lave ropa, toallas y sábanas con regularidad con detergente y con agua lo más caliente posible.
5. Desinfecte el cesto de ropa o póngale un forro que pueda sacar.
6. No sacuda la ropa sucia para evitar dispersar el virus en el aire.

SI ALGUIEN SE ENFERMA EN CASA



1. De ser posible, aíslalo en otra habitación y pídale que use un baño separado.
2. La persona contagiada debe mantener aislamiento estricto, y solo puede abandonar su casa por razones médicas.
3. La persona contagiada y todos quienes interactúen con ella deben usar mascarilla y mantener entre sí al menos 1 metro de distancia.
4. Si se debe compartir habitación con la persona contagiada, procure poner un plástico o tela gruesa que separe los ambientes.
5. Desinfecte frecuentemente las superficies de uso habitual.
6. No comparta utensilios y toallas o ropa de cama con la persona contagiada.
7. Lave su ropa y utensilios como platos, tazas y tenedores separados de los del resto de la familia con detergente y agua lo más caliente posible.

RESIDUOS



1. Si en su domicilio hay una persona en aislamiento o cuarentena, separe y deposite todos los residuos producidos por la persona confinada (incluido el material desechable utilizado por la persona enferma y sus cuidadores, como guantes, pañuelos, mascarillas) en una bolsa bien cerrada manejada con guantes.
2. Esta bolsa se introducirá en una segunda bolsa (incluidos los guantes de manipulación) y este doble embolsado, bien cerrado, se meterá en una tercera bolsa, también bien cerrada, con el resto de los residuos producidos en el hogar, depositándose finalmente al contenedor (idealmente fuera de la casa) que almacena temporalmente sus residuos.
3. En el resto de hogares, deposite los residuos con normalidad, siempre dentro de los contenedores (idealmente fuera de la casa), en bolsas bien cerradas, preocupándose de que los residuos no queden fuera de contenedores.

TODOS PODEMOS COLABORAR PARA EVITAR QUE EL VIRUS SE PROPAGUE Y AFECTE A LAS PERSONAS QUE MÁS QUEREMOS.

#ENFAMILIANOSCUIDAMOSTODOS