



CORONAVIRUS

COVID-19

**EN CUARENTENA POR
COVID 19: QUÉ
CUIDADOS DEBES TENER
AL SALIR Y REGRESAR A
TU CASA.**

QUÉ CUIDADOS DEBES TENER AL SALIR Y

REGRESAR A TU CASA EN CUARENTENA POR COVID 19

PÚBLICO EN GENERAL

Antes de salir:

1. Si sales en auto limpia las manijas, volante, palanca de cambios, hebillas del cinturón de seguridad, radio, comandos del vehículo, etc. con alcohol o pañitos desinfectantes
2. Si utilizan servicio público, respeta la distancia durante la espera, trata de respetar distanciamiento entre los pasajeros, mínimo 1,5 metro, puedes utilizar los cobertores caseros de tela doble de algodón o tela de repasador, sobre todo si vas a lugares donde no puedes respetar el distanciamiento social, bancos, supermercados etc. Procura NO tacarte el cobertor en la parte anterior.
3. Recuerda lavarte permanentemente las manos luego del contacto con barandas, pasamos, billetes etc.
4. En motos y bicicletas desinfecta con regularidad el manubrio de las mismas.
5. Desinfecta los elementos de seguridad, como cascos, guantes, gafas, rodilleras, entre otros.
6. Se recomienda en cualquier medio de transporte, en la medida de lo posible, mantener el vehículo ventilado.
7. Se recomienda, en lo posible, un pasajero por auto particular y si fueran dos pasajeros, uno de ellos debería ir en la parte trasera, ubicado del lado opuesto al conductor.
8. No saludes con besos, ni abrazos, ni des la mano.
9. Dirígete a los lugares estrictamente necesarios, evita aglomerados, respeta las distancias, deberían ser mayor a 1,5 metros.
10. Evita, en lo posible, que un adulto mayor salga a realizar las compras al supermercado.
11. Recuerda que no debes realizar reuniones con amigos.

Al llegar a casa:

1. Cuando ingreses a la vivienda quítate los zapatos, rocía la suela con lavandina diluida
2. Evita circular con dichos calzado en la casa sin, antes haberlos lavados o desinfectados sobre todo si en el hogar hay niños.
3. Antes de tener contacto con los miembros de tu familia, cámbiate de ropa, y evita saludarlos con beso, abrazo y darles la mano
4. Mantén separada la ropa de trabajo de las prendas personales
5. Báñate con abundante agua y jabón
6. Lávate las manos de acuerdo con los protocolos
7. Desinfecta los elementos que han sido manipulados al exterior de la vivienda, llaves, lentes, carteras, celular, etc.
8. Si llevas alguna compra, desinfecta el empaque y colócalo en una superficie limpia
9. Ventilar los ambientes

En la limpieza de superficies, podemos emplear el método tradicional:

1° Limpiar con detergente diluido con agua, para retirar restos de suciedad con fricción a efectos de remover la misma

2° Enjuagar con agua

3° Por último aplicar la dilución de cloro siguiente:

Partiendo de Agua lavandina en una concentración de 46 a 58 g/litro (Ej. Ayudin), tomamos 10 centímetros y la diluimos en 1 litro de agua.

Cuando usamos cloro debemos respetar siempre lo siguiente:

- a) Las cantidades se deben respetar estrictamente
- b) El envase del cloro sin diluir debe estar siempre tapado, resguardado de la luz y ser opaco por el efecto de la luz (pierde efectividad)
- c) No se debe preparar con agua caliente.
- d) La dilución que se prepara es efectiva solo 24 horas, después de ese tiempo pierde efectividad. Por lo mismo descartar y preparar todos los días.
- e) No se debe mezclar con detergentes porque produce vapores tóxicos que pueden intoxicarme.
- f) **RECORDAR QUE : CUANDO USAMOS CLORO SIEMPRE DEBEMOS LIMPIAR Y LUEGO DESINFECTAR**