

Medidas de prevención extrahospitalarias para COVID-19



Información obtenida de la OMS, OPS, CDC y SSA.

También fuera del hospital debemos cuidarnos

1 PREVENCIÓN DIARIA

- Realice **higiene de manos** con agua y jabón o gel antibacterial (70% alcohol) durante, al menos 20 segundos.
- Evite frotar sus **ojos, nariz o boca**.
- Mantenga **distancia** de 1.5 a 2 m.
- Al estornudar, **cúbrase** con la parte interna del codo.
- **Utilice cubrebocas** (nariz y boca), excepto en menores de 2 años.
- Si es posible, use **careta protectora**. Para su sanitización, sumerja la careta en agua clorada (10 ml de cloro por cada litro de agua) por 5 minutos.
- **Limpie y desinfecte** objetos y superficies con frecuencia.
- **Tire** todos los pañuelos en un bote de basura con tapa.
- Siga el **protocolo para entrar y salir de casa**.



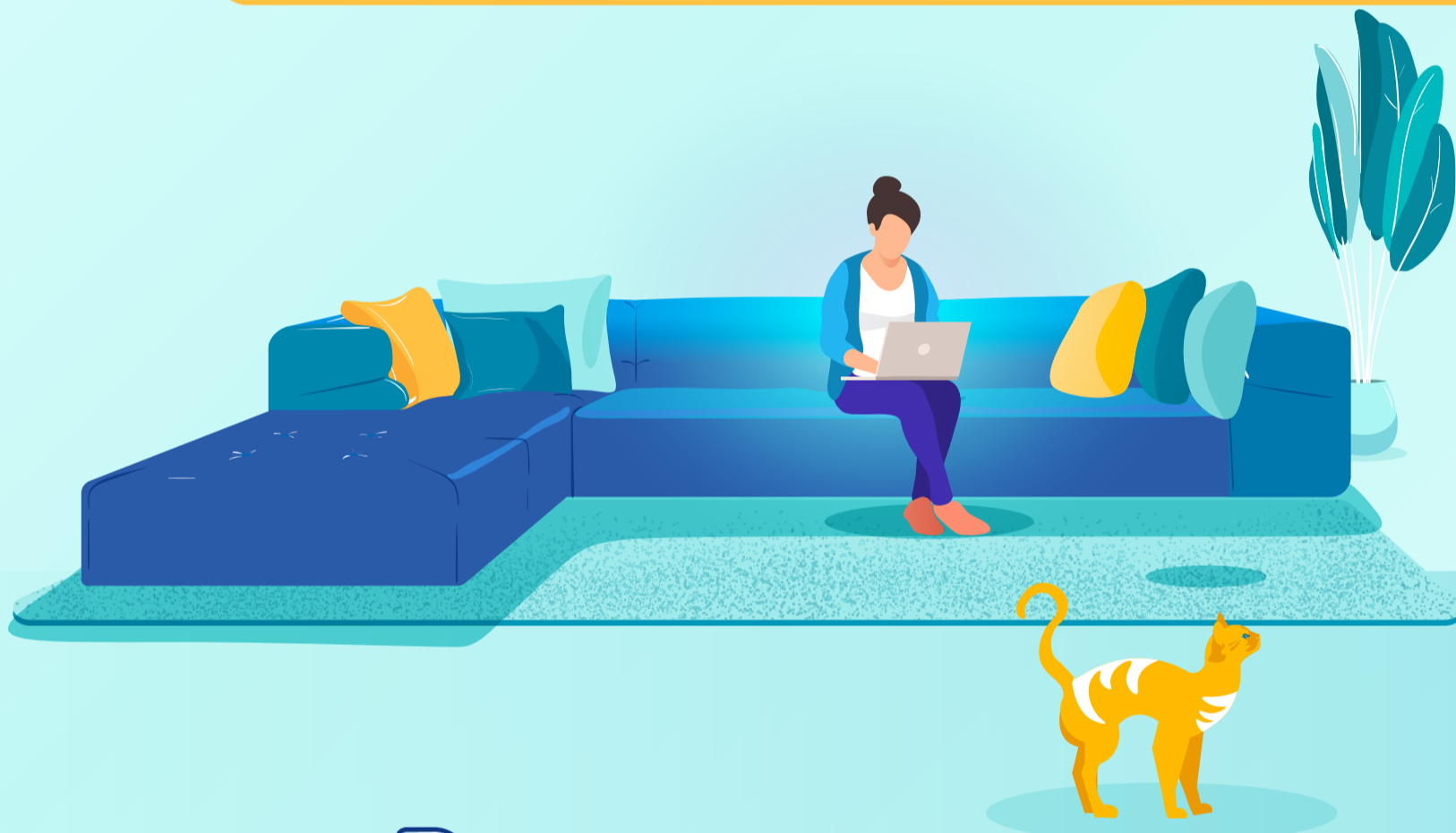
VIDEO INFORMATIVO:
 MASCARILLAS MÉDICAS Y DE TELA: ¿QUIÉN DEBE USARLAS, CUÁNDO Y CÓMO? OPS.



INFOGRAFÍA:
 USO ADECUADO DEL CUBREBOCAS, OPS.



PDF:
 PROTOCOLO PARA ENTRAR Y SALIR DE CASA



2 MANEJO Y CONTROL DE ALIMENTOS



- Después de realizar las compras de víveres, **realice higiene de manos correctamente**.
- **Lave y cocine** los alimentos con las temperaturas de cocción recomendadas.
- Manipule los alimentos respetando las **medidas de higiene**.
- Consuma solo **agua potable**.



No hay evidencia de que el COVID-19 pueda transmitirse a través de alimentos o agua potable; sin embargo, es necesario mantener las medidas necesarias para evitar contagios.

3 COMPRAS EN TIENDAS O SUPERMERCADOS

- Siga las **medidas de prevención diarias**.
- **No salga de casa** a menos que sea necesario y prefiera solicitar artículos por teléfono o Internet.
- Realice sus actividades en **horarios menos concurridos**.
- **Desinfecte el carrito** o canasta antes de tocarlos.
- Procure usar **métodos de pago en línea o transferencia**, si no es posible, utilice gel antibacterial al terminar la transacción.
- Antes y después de salir de la tienda **use gel antibacterial o, de ser posible, agua y jabón**.
- **Desinfecte** sus compras antes de almacenarlas.

4 TRANSPORTE PRIVADO Y PÚBLICO

- Siga las **medidas de prevención diarias**.
- Antes de salir de casa y al llegar a su destino, realice higiene de manos.
- **Manténgase informado** sobre los cambios y procedimientos en los servicios de transporte.
- Durante el trayecto, **evite tocar superficies** y, en caso de hacerlo, utilice gel antibacterial.
- Utilice **métodos de pago sin contacto**. De no ser posible, realice higiene de manos al terminar la transacción.
- Garantice la **ventilación dentro de la unidad** de transporte o auto, abriendo las ventanas.
- Realice **higiene de manos** antes y después de utilizar el transporte.
- Si usa su vehículo, **limpie constante y adecuadamente las superficies de mayor contacto** como volante, tablero, puertas, manijas y freno de mano.

5 ACTIVIDADES SOCIALES Y PERSONALES

- **Limite las salidas**, en caso contrario, utilice las medidas de prevención diarias.
- **No realice reuniones y evite visitar lugares concurridos**.
- Procure mantener aislados a los adultos mayores de su familia. **No los visite**.
- Demuestre su afecto **sin tener contacto físico**.
- Realice ejercicio **dentro de su casa**.

