



Ayuntamiento de Helechosa de los Montes

BANDO

RECORDATORIO RECOMENDACIONES ESTADO DE ALARMA

Se recuerda a todos los vecinos de Helechosa de los Montes que no se recomienda realizar compras ni visitar el Centro Médico "todos los días" excepto en casos de extrema necesidad.

Cumplir con el confinamiento domiciliario no es un castigo sino la única vía de la que disponemos para evitar que el contagio del COVID-19 se propague entre nosotros.

HAY QUE PERMANECER EN LOS DOMICILIOS EL MAYOR TIEMPO POSIBLE Y SÓLO SALIR EN CASO DE EXTREMA NECESIDAD.

Depende de cada uno de nosotros cumplir con este tipo de medidas que se han de tomar con la máxima seriedad.

Se adjuntan protocolos de entrada en casa, salida de casa y convivencia con personas en riesgo elaboradas por el Grupo Especial de Operaciones de Salvamento.

En Helechosa de los Montes a 23 de marzo de 2020

La Alcaldesa Presidenta, D^a Julia Sánchez Villa

DOCUMENTO FIRMADO ELECTRÓNICAMENTE

Julia Sánchez Villa (1 de 1)

Academia
Fecha: 23/03/2020
HASH: 0013254950453aa34405b49565eb03863d



Cod. Validación: 7fRH9D6RAJ3YN2K14223AK67 | Verificación: <https://helechosa.de.los.montes.sedelectronica.es/>
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 1 de 1



PROTOCOS DE ENTRADA EN CASA



ACCIONES FRENTE AL COVID-19

1



Al volver a casa, intenta no tocar nada.

2



Quítate los zapatos.

3



Desinfecta las patas de tu mascota si la estabas paseando.

4



Con lejía, recomendable a más de 60°.
Quítate la ropa exterior y métela a una bolsa para lavar.

5



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

6



Manos, muñecas, cara, cuello, etc°.
Dúchate o, si no puedes, lávate bien todas las zonas expuestas.

7



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

Preparar la lejía ,20 ml por litro de agua.



No olvides utilizar guantes

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

8

9



Quítate los guantes con cuidado, tíralos y lávate las manos.

10



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



PROTOCOS DE CONVIVENCIA CON PERSONAS EN RIESGO



ACCIONES FRENTE AL COVID-19

1



Dormir en cama separadas.



Preparar la lejía .20 ml por litro de agua.

2

Utilizar baños diferentes y desinfectarlo con lejía.

3



No compartir toallas, cubiertos, vasos, etc.



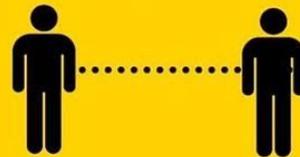
Interruptores, mesas, respaldo de sillas, tiradores, etc
Limpiar y desinfectar a diario las superficies de alto contacto.

4

5



Lavar ropa, sábanas y toallas muy frecuentemente.



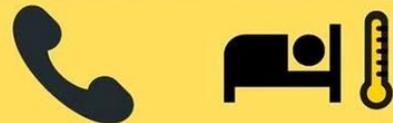
Mantener distancia, dormir en habitaciones separadas.

6

7



Ventilar a menudo las habitaciones.



Llamar al teléfono designado si se presenta mas de 38° de fiebre y dificultad para respirar.

8

9



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



PROTOCOLOS DE SALIDA DE CASA



ACCIONES FRENTE AL COVID-19

1



Al salir, ponte una chaqueta de manga larga.

2



Recógete el pelo, no llesves aretes, pulseras, o anillos.

Te tocaras menos la cara.

3



Si tienes mascarilla, pónstela 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 utilizar efectivo desinfecta tus manos.

10



Lávate las manos despues 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.