



PROTOCOLOS 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, tiralos y lávate las manos.

10



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



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.
- 

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.



PROTOCOS DE CONVIVENCIA CON PERSONAS EN RIESGO

ACCIONES FRENTE AL COVID-19



1



Dormir en cama separadas.

2



Preparar la lejía .20 ml por litro de agua.

Utilizar baños diferentes y desinfectarlo con lejía.

3



No compartir toallas, cubiertos, vasos, etc.

4



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

5



Lavar ropa, sábanas y toallas muy frecuentemente.

6



Mantener distancia, dormir en habitaciones separadas.

7



Ventilar a menudo las habitaciones.

8



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

9



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

¿Cómo lavarse las manos?



Frotar las palmas con movimientos circulares



Frotar entre los dedos deslizando una mano sobre otra



Frotar entrelazando los dedos con movimientos circulares



Entrelazar y cerrar los puños frotando los dedos



Frotar con movimientos rotatorios cada dedo uno a uno



Frotar insistentemente la punta de los dedos sobre la palma

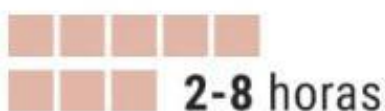
DURACIÓN DEL CORONAVIRUS EN SUPERFICIES

Pruebas realizadas con el coronavirus SARS-CoV-1. Se han descrito similares comportamientos en el nuevo coronavirus (SARS-CoV-2 o Covid-19).

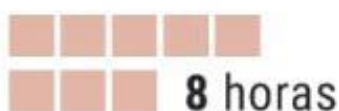
■ Días ■ Horas



ALUMINIO



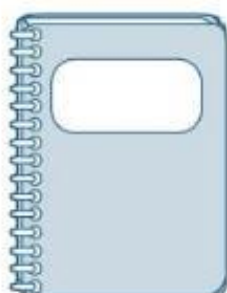
GUANTES QUIRÚRGICOS



MADERA



CRISTAL



PAPEL



PLÁSTICO



FUENTE: Journal of Hospital Infection y The New England Journal Medicine
J. AGUIRRE | EL MUNDO GRÁFICOS