

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR CORONAVIRUS

EN LA POBLACION GENERAL

1. Evite escuchar y difundir audios con "noticias" sobre la pandemia: no son una fuente confiable

- Busque información precisa, seria y confiable en instituciones gubernamentales, hospitales y sociedades científicas acreditadas
- El exceso de información confunde

2. Concéntrese en las medidas apropiadas para evitar la infección:

- a) Distancia Social: mantenerse a más de 1 metro de distancia con otras personas (no se salude con el codo, solo una persona por ascensor, etc).
- b) Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón (es eficaz para eliminar SARS-coV-2) o, en su defecto, use alcohol en gel.
- c) Evite la contaminación de boca, nariz y ojos: no tocarse la cara.

3. USO DEL BARBIJO:

- Las personas sanas no necesitan usar barbijo
- **¿Y si estoy sano pero quiero usar barbijo?**
 - El uso de barbijo se asocia a mayor número de veces en tocarse la cara para acomodarlo, lo que ha mostrado tendencia a mayor contagio.



Ministerio de Salud, Desarrollo Social y Deportes

- Por otra parte provoca falsa sensación de seguridad y no se respeta la distancia social y el lavado de manos.

- Al sacarse el barbijo puede contaminar sus manos con la parte anterior del mismo contaminada.

- **¿Quiénes deben usar barbijo?**

- Personas con síntomas respiratorios para evitar contaminar superficies.
- Cuidadores de enfermos Covid-19 que deban acercarse a más de 1 metro
- Profesionales de la salud que asistan casos sospechosos o confirmados de Covid-19.

En cualquier caso: aprenda como colocarlo y como sacarlo.

4. ¿CÓMO LIMPIAR EL HOGAR?

- Agua y detergente (limpieza) son adecuados siempre que se realice fricción y se elimine la suciedad visible.
- Agua y lavandina (dilución un pocillo de café -100ml- en un balde con 10 litros de agua o una cucharada sopera -10ml- en un litro de agua).
- Use guantes de limpieza.
- Lávese las manos luego de terminar la limpieza.
- Evite salpicaduras en el rostro.
- No mezcle productos ya que pueden inactivarse o generar vapores tóxicos.

- **SUPERFICIES QUE DEBEN HIGIENIZARSE CON MAYOR FRECUENCIA**



- Teclas de luz
- Celulares
- Picaportes
- Grifos
- Inodoros
- Teclados
- Teléfonos
- Mesas de luz
- Control remoto

LUEGO DE TOCAR ESTAS SUPERFICIES LAVE SUS MANOS

5. NO TOQUE SU CARA :

- SARS-coV-2 NO penetra a través de la piel: ingresa por las mucosas de nariz, boca y ojos. De ahí, la importancia del lavado frecuente de manos.

6. EVITE COMPARTIR MAQUILLAJE, CREMAS, VASOS, MATE, CUBIERTOS Y OTROS UTENSILIOS.

7. NO UTILICE ACCESORIOS (PULSERAS, ANILLOS, RELOJES).