

ENTORNO COMUNIDAD



Distanciamiento social, mantén 2 metros como distancia de seguridad.

Reporte diario de condiciones de salud.

Estornudar o toser en el pliegue del codo.

Evita tocarte la nariz, boca y ojos con las manos sin lavar.

Dispón lo residuos donde corresponda.

En vehículo propio Utiliza tapabocas desinfecta diariamente el interior y las superficies con las que tienes contacto.

En transporte público, lleva siempre tapabocas procura evitar el contacto físico con otras personas y desinfecta tus manos antes de ingresar y al bajarte.

Si presentas síntomas informa y quédate en casa.

¡¡Recuerda...!!



Seguir las recomendaciones dadas, según los protocolos de bioseguridad, para la prevención de contagio ante el COVID-19.

Estas recomendaciones promueven nuestro autocuidado y el de las personas que nos rodean, en especial adultos mayores, y personas con enfermedades de base.



Frena la curva

Juntos somos más fuertes

Factores de riesgo ante el SARS-CoV-2 COVID-19

La seguridad está en tus manos



Octubre, 2020


Los factores de riesgo para la infección con el nuevo coronavirus pueden ser:

En el hogar:

- Convivencia con personas en alto riesgo, adulto mayores y niños o con enfermedades de base como: enfermedades pulmonares, hipertensión, diabetes, inmunodepresión, entre otras)
- Cuando un miembro de la familia cuida a una persona infectada.
- Al Compartir elementos de uso personal.
- Al tocar superficies contaminadas.
- Entrar y salir de la vivienda.
- En la limpieza y desinfección al llegar a casa.
- Alimentación poco saludable.
- Sedentarismo, entre otros.

En la comunidad:

- Contacto con alguien que tiene el nuevo coronavirus.
- Aglomeraciones en bancos, supermercados, tiendas entre otros.
- Contacto con superficies contaminadas (barandas, puertas, manijas, paredes, etc...)
- Contactos en transporte público.
- Viajes, entre otros.

Recomendaciones para contener el avance de la infección respiratoria aguda por **CORONAVIRUS (COVID-19)**.
ENTORNO HOGAR 

1 Lavado de manos

Cada miembro de la familia, cuidadores y personal de apoyo doméstico y otros servicios, deben implementar el **lavado de manos**.



El contacto con el jabón debe durar **mínimo 20 - 30 segundos**.



Se deben lavar las manos al llegar a la casa.

Antes de preparar y consumir alimentos y bebidas.



Antes y después de usar el baño, cuando las manos están contaminadas por secreción respiratoria, después de toser o estornudar.



Después del cambio de pañales de niños, niñas y adultos.



2 Cubrir la nariz

Al toser o estornudar, cubrir nariz y boca con el antebrazo o usar un pañuelo desechable e inmediatamente lavarse las manos.



3 No fumar

No consumir tabaco al interior de la vivienda.



4 Limpieza y desinfección

Incrementar actividades de limpieza y desinfección de paredes, pisos, techos y superficies, lo que permite la prevención y mitigación de factores de riesgo biológico (hongos, bacterias, virus, ácaros).



5 Ventilación

Mantener la ventilación e iluminación natural de la vivienda.



6 Actividades en familia

De manera conjunta con los miembros de la familia, buscar actividades manuales, pasatiempos y actividad física que puedan realizar en casa, mantener una rutina diaria.



7 Informar

En caso que un miembro de la familia presente síntomas de COVID-19, notifique a los teléfonos establecidos por la autoridad de salud de su municipio. **Identifique oportunamente los datos de contacto.**

