

# GUÍA DE PROTECCIÓN CONTRA EL CORONAVIRUS

## COMIENCE POR USTED MISMO

Lave sus manos regularmente con bastante agua y jabón.



Duración: de **40 a 60 segundos.**

### ¿CÓMO?



6

Tire la toalla de papel en la caneca de basura.



5

Enjuague completamente.



4

Lávelas durante 20 segundos incluyendo las palmas.

3



Frote enérgicamente las palmas, el dorso y entre los dedos.



1

Moje las manos.



2

Tome tanto jabón como para cubrir todas las manos.



■ Zonas que se olvidan muy seguido ■ Zonas menos olvidadas ■ A menudo olvidadas

### ¿CUÁNDO?



También sirve un gel antibacterial. Asegúrese de cubrir todas las zonas de las manos.

- Después de toser o estornudar.
- Si cuida a alguien enfermo.
- Antes, durante y después de preparar comidas.
- de comer.
- Después de usar el baño.
- Cuando las manos están visiblemente sucias.
- Después de tocar animales o sus desechos.
- Cuando llegue a su casa o destino.



No se toque la cara después de tener contacto con superficies contaminadas o personas enfermas



Limpie constantemente con desinfectante las superficies con las que tiene contacto



Descargue el aplicativo Coronapp-Colombia para recibir información personalizada



Infórmese a través de fuentes confiables.

## LOS TELÉFONOS Y TABLETAS PUEDEN SER FOCO DE CONTAGIO.

### CÓMO DESINFECTAR EL CELULAR:



¡CUIDADO CON EL CELULAR!

1.

Antes de limpiarlo, lávese las manos.

2.

Apague el teléfono y desconéctelo si lo está cargando.

3.

Si el teléfono es resistente al agua, lávelo con agua jabonosa y luego séquelolo con una toalla suave.

4.

Si no es resistente al agua, o no sabe si aguanta:



#### NUNCA USE:

Alcohol puro sin diluir

Limpiador de vidrios

Limpiadores de baño o cocina

Gel desinfectante

Toallas para desmaquillarse

Toallas de papel

• Diluya en un recipiente una mezcla de 60 por ciento agua y 40 por ciento alcohol

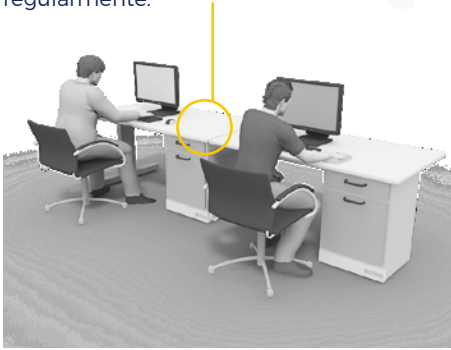
• Humedezca una toalla de microfibra

• Limpie el teléfono y la funda y luego séquelos.

## EN EL TRABAJO

Si tiene síntomas respiratorios, no asista. Trabaje desde casa.

Superficies como escritorios y mesas y objetos como teléfonos y teclados deben desinfectarse regularmente.



- 1 Lave sus manos con agua y jabón siempre que termine de realizar una actividad.
- 2 Haga una adecuada gestión de desechos sanitarios.
- 3 Evalúe si los viajes internacionales por trabajo o vacaciones deben ser aplazados.
- 4 En caso de tener que hacerlos, procure un aislamiento en casa a su regreso.
- 5 Evalúe el ingreso de visitantes a las instalaciones.
- 6 Incentive las reuniones virtuales.
- 7 No salude de beso ni de mano y evite el contacto físico.
- 8 Beba bastante agua y aliméntese bien.

## EN ESPACIOS PÚBLICOS

- 1 Mantenga una distancia no inferior a un metro con otras personas en la medida de lo posible.
- 2 Si tiene síntomas, use siempre tapabocas.
- 3 No salude de mano.
- 4 Procure caminar en lugar de usar transporte público colectivo.
- 5 Si la única opción es el transporte masivo use siempre tapabocas y lávese las manos después de usarlo.
- 6 No vaya a lugares donde haya más de 100 personas.

## EN ESPACIOS CERRADOS COLECTIVOS

(misas, colegios, cines)

- 1 Si tiene síntomas, no asista.
- 2 Si debe asistir, use siempre tapabocas.
- 3 Procure mantener la distancia.
- 4 No salude de mano.

## EN SU BARRIO O SU COMUNIDAD

- 1 Esté permanentemente comunicado con personas cercanas en su entorno.
- 2 Cree una red de apoyo para comunicar cualquier problema.
- 3 No se quede solo.
- 4 Intente crear un chat comunal para emergencias.

## SI ES UNA PERSONA MAYOR O TIENE UNA ENFERMEDAD SUBYACENTE



No asista a áreas o lugares con aglomeraciones.



No reciba visitas si no son absolutamente necesarias.



Use tapabocas todo el tiempo.



No comparta utensilios de alimentación, elementos de aseo o ropa de cama.



Evite el contacto íntimo (besos y abrazos).

## CONOZCA LOS SÍNTOMAS



- Fiebre
- Tos seca sin secreción nasal.
- Dificultad para respirar.

## SI TIENE SÍNTOMAS:

- Evite viajar.
- Aíslese preventivamente.
- No vaya a lugares públicos.
- Si debe salir, use tapabocas.
- Coma bien y duerma separado de su familia.

## ¿CUÁNDO CONSULTAR POR URGENCIAS?

- Cuando los síntomas se complican.
- Cuando se trata de una persona con una enfermedad crónica.
- Cuando son adultos mayores con dificultad para respirar.

## SI VA DE VIAJE



Use tapabocas en las terminales aéreas.



Si siente síntomas, informe a la tripulación.



Sea transparente con los requerimientos de información de las autoridades migratorias.



Tenga en cuenta las restricciones de cada país.



Si es necesario, cumpla a cabalidad el aislamiento preventivo.