Cómo prevenir el COVID-19 en la vivienda

UNIVERSIDAD LIBRE®
Vigilada Mineducación

CAMINANDO EN LA EXCELENCIA
RENOVACIÓN DE LA ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
MULTICAMPUS - 2020
ALTA CALIDAD

DENTRO DE LA VIVIENDA:

- ✓ Usa tapabocas en caso de presentar síntomas respiratorios o sí convives con una persona que se encuentre en riesgo.

- ✓ Restringe visitas de familiares o amigos que presenten cuadros respiratorios.
- ✓ Si toses o estornudas, hazlo en el codo, no en las manos o al aire.
- ✓ No te toques la cara hasta que tengas las manos limpias.
- ✓ En lo posible, mantén ventilada la vivienda.
- ✓ Limpia y desinfecta, de manera regular, áreas, superficies y objetos como chapas, mesas, celulares, etc.

- ✓ En caso de que exista una persona contagiada con COVID-19, sigue el protocolo 'Convivencia con una persona de alto riesgo'.

AL SALIR DE LA VIVIENDA:

- ✓ Ponte una chaqueta de manga larga.
- ✓ Recógete el cabello, no lleves aretes, pulseras o anillos.
- ✓ El tapabocas póntelo al final, justo antes de salir.
- ✓ Intenta no usar transporte público.
- ✓ Lleva paños desechables, úsalos para cubrir tus dedos al tocar superficies. Después de usarlo, arruga el pañuelo y tíralo en una bolsa cerrada al basurero.
- ✓ Intenta no pagar en efectivo, en caso de hacerlo desinfecta tus manos y los billetes que recibas de cambio.

- ✓ Lávate las manos después de tocar cualquier objeto y superficie, utiliza gel desinfectante.
- ✓ No te toques la cara hasta que tengas las manos limpias.
- ✓ Mantén la distancia social (a 2 metros de la gente).

- ✓ Si tienes mascota, procura que no se roce con superficies en el exterior.
- ✓ Debes estar atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones a la movilidad y acceso a lugares públicos.
- ✓ Visita lugares en los cuales no se presenten aglomeraciones.

AL ENTRAR A LA VIVIENDA:

- ✓ Al volver a casa, intenta no tocar nada.
- ✓ Quítate los zapatos.
- ✓ Desinfecta las patas de tu mascota si la estabas paseando.
- ✓ Quítate la ropa exterior y métela a una bolsa para lavar.
- ✓ Deja bolso, cartera, llaves, etc. en una caja en la entrada.

- ✓ Dúchate con abundante agua y jabón. Si no puedes, lávate bien todas las zonas expuestas.
- ✓ Lava el celular y las gafas con agua y jabón o alcohol.
- ✓ Limpia con alcohol las superficies de lo que hayas traído de afuera antes de guardarlo.
- ✓ Quítate los guantes con cuidado, tíralos y lávate las manos.
- ✓ Retírate los zapatos a la entrada y desinfecta la suela con alcohol.
- ✓ Evita saludar de beso, abrazo o estrechar la mano, busca mantener siempre la distancia de más o menos 2 metros.

- ✓ Lava la ropa en lavadora o a mano, preferiblemente con agua caliente.
- ✓ No reutilices ropa sin antes lavarla.
- ✓ Limpia y desinfecta áreas, superficies y objetos de manera regular como llaves, paraguas, billetera, celular, etc.
- ✓ Si se presentan personas con síntomas de gripa, todos los miembros de la familia deben usar tapabocas.

RECUERDA...

- ✓ Si toses o estornudas, hazlo en el codo, no en las manos o al aire.
- ✓ Lava regularmente las manos.
- ✓ Desinfecta con frecuencia elementos que se toquen recurrentemente.

RECUERDA REPORTAR TU ESTADO DE SALUD CON EL ÁREA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE LA UNIVERSIDAD O CON TU JEFE INMEDIATO.