



# Guía básica de prevención COVID-19

**#GuíaBásicaPrevención**

Luego de lo sucedido en China queda claro que la cuarentena fue un factor clave para detener el contagio. Es importante entender que esta pandemia:

- ▶ 1. Está afuera, no está dentro de la casa (y hay que impedir que ingrese)
- ▶ 2. Ha hecho de las manos nuestras enemigas
- ▶ 3. Exige un cambio radical en los hábitos diarios.

Si se refuerzan las medidas de protección, como lo hicieron muchas familias chinas e incluso las familias de aquellos que se expusieron al virus el Covid19 se queda afuera. Por lo tanto, se recomienda observar dos espacios y momentos de la rutina diaria:

## • Cálmese y diseñe un plan familiar:

Debe hablar con todos los miembros de la familia, especialmente adultos mayores y niños, sobre la importancia de respetar las nuevas reglas.

## • Provisiones y suministros:

a. Un botiquín: Medicinas y remedios básicos (alcohol) e instrumentos médicos (termómetros, tapabocas).

b. Productos de higiene personal y limpieza del hogar: Jabón y desinfectante para ropa, baños y piso.

c. Alimentos enlatados y provisiones: Cantidad razonable para casos de emergencias que no exceda al mes.

## • Recibidor:

Establezca una zona al ingreso de la casa para dejar allí sus zapatos, objetos y ropa (abrigo, etc.) que trae de la calle.

## • Higiene personal:

Báñese absolutamente todos los días y lávese las manos con mucho cuidado (20 segundos) especialmente después de llegar a casa, utilizar el baño o antes de comer. Cambie su toalla con frecuencia.

## • Zonas de riesgo:

El recibidor, el baño y la cocina (evite acumular basura) deben desinfectarse diariamente. Cuidado con el celular o el teclado de la computadora.

## • Ventilación:

Abra las ventanas todas las mañanas y no utilice aire acondicionado. Ventile la ropa que usó fuera de casa

## • Control de la temperatura:

Considere como medida de prevención tomarse la temperatura diariamente para detectar algún pequeño cambio.

## • Vestimenta:

Separe la ropa que solo utilizará en la calle de aquella ropa de casa y no la mezcle, ni para lavarla.

## • Calzado:

Todo calzado utilizado en el exterior debe quedarse en el recibidor. Desinfecte regularmente las suelas de zapatos.

## • Mascarillas:

Debe portar tapabocas especialmente en espacios cerrados, pequeños y con mucha gente como transporte público o ascensor. Evitará que se toque la boca, la nariz o los ojos.

## • Contacto con objetos:

Vigile los objetos con los cuales tiene contacto en los espacios públicos. No toque pasamanos, manijas de puertas o botones del ascensor con la mano. Utilice una servilleta o el codo.

## • Distanciamiento social:

Sea consciente que en los espacios públicos se puede contraer el virus que después se lleva a casa. Mantenga una distancia de 1 metro. Limite su permanencia en la calle.

## • De vuelta a casa:

Quítese los zapatos, doble el pasabocas y colóquela en una bolsa con cierre (deberá desinfectarla o cambiarla regularmente), ventile la ropa que ha usado fuera, y lávese muy bien las manos antes de entrar en contacto con otras personas. En el hogar solo puede usar ropa de casa y pantuflas.

\* Para aquellos que tengan perros, se recomienda limpiarle las patas después del paseo y antes de ingresar a casa. Las mascotas (perros y gatos) no transmiten el Covid-19 a humanos, aunque pueden ser contaminados (caso de Hong Kong).

En Alianza Team lo primero es nuestra gente, por eso queremos cuidar de los nuestros y de la salud de cada uno de ustedes y sus familias.

Les pedimos mantener la calma y reforzar nuestro compromiso con el autocuidado, es responsabilidad y solidaridad de todos aportar con el cumplimiento de las medidas establecidas para garantizar nuestra integridad, la de nuestras familias y la de nuestra sociedad.



**Demostremos una vez más cómo en Alianza Team queremos dejar un mundo mejor a las futuras generaciones.**



**Yo me cuido  
Yo te cuido**

**#está en tus manos**