

COVID-19

CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA SU TRABAJO Y HOGAR



Mójese bien las manos antes de ponerse jabón.



Lávese las manos con jabón durante 20 segundos, frótese atrás y adelante de los dedos, enjuáguese y séquese con una toalla de papel.



Cierre la llave usando una toalla de papel.



EN EL TRABAJO

1. Comience y termine su día con un lavado completo de manos.
2. Practique una higiene de manos adecuada usando un desinfectante para manos a base de alcohol (como Purell) o lávese las manos varias veces durante el transcurso del día.
3. Preste atención detenidamente a los procedimientos sobre cómo ponerse o quitarse el equipo de protección personal (EPP). Si sospecha de alguna rotura o rasgado, lávese las manos inmediatamente o use desinfectante para manos a base de alcohol.
4. Limpie y desinfecte su área de trabajo según sea necesario.
5. Al salir del trabajo evite las visitas a tiendas, estaciones de servicio, etc. Si necesita detenerse en una tienda o estación de servicio, lávese bien las manos o use desinfectante de manos antes de entrar y salir, y después de llenar el tanque de gasolina.



EN CASA

1. Cuando llegue a casa, quítese los zapatos, la ropa (uniforme) y realice una higiene minuciosa de sus manos. Elija zapatos solo para el trabajo y lave la ropa de trabajo por separado.
2. Trate de limpiar su casa al menos una vez a la semana.
3. Limpie las superficies de la cocina regularmente con toallas desinfectantes.
4. Reemplace las esponjas o trapos regularmente o sumérgalos en blanqueador líquido diluido durante cinco minutos para eliminar el moho, el hongo y las bacterias.
5. Limpie los lavados de la cocina y el baño antes y después de cada uso. Asegúrese de secarlos debido a que la humedad promueve el desarrollo de gérmenes.
6. Limpie el protector del cepillo de dientes una vez por semana lavándolo en el lavaplatos.
7. Limpie el recipiente de comida de sus mascotas diariamente.
8. Reemplace el agua en su cafetera todos los días. Limpie la cafetera una vez por semana y séquela bien.
9. Siempre baje la tapa del inodoro antes de tirar de la cadena de agua (la palanca) para evitar que se propaguen gérmenes invisibles. Cubra los asientos en los baños públicos.
10. Lave las sábanas al menos una vez a la semana- la ropa de cama puede humedecerse con el sudor.