

## INSTRUCTIVO SOBRE MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL HOGAR PARA PREVENCIÓN DE COVID-19.

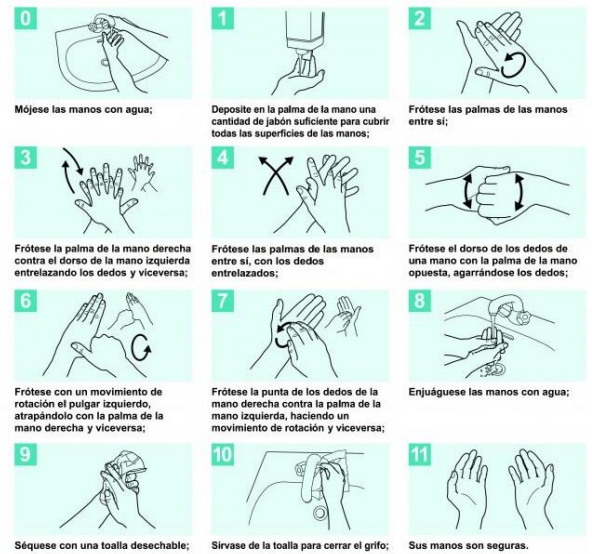
1. **Alcance:** Este documento es aplicable a todos los funcionarios de la Facultad de Medicina, ayudando a preparar su hogar para prevenir el contagio de Covid-19.

### 2. Medidas a preventivas para el Hogar

- A. Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Es de suma importancia que se lave:
- I. Antes de comer o preparar la comida
  - II. Antes de tocarse la cara
  - III. Después de ir al baño
  - IV. Después de salir de lugares públicos
  - V. Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
  - VI. Después de tocar su cubierta de tela para la cara
  - VII. Después de cambiar pañales
  - VIII. Después de cuidar a una persona enferma
  - IX. Después de tocar animales o mascotas
- B. Si no dispone de agua y jabón, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. Cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que sienta que se secaron.
- C. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca sin haberse lavado las manos.
- D. Limpie y desinfecte diariamente las superficies que se tocan con frecuencia. Esto incluye las mesas, las manijas de las puertas, los interruptores de luz, los mesones, las barandas, los escritorios, los teléfonos y celulares, los teclados, los inodoros, los grifos, los lavamanos y los lavaplatos.
- E. Si las superficies están sucias, límpielas. Lávelas con agua y detergente o jabón antes de desinfectarlas. Luego, use un desinfectante de uso doméstico. La mayoría de los desinfectantes comunes para el hogar registrados en la EPA funcionarán. (seguir recomendaciones del procedimiento de limpieza y desinfección de nuestra Facultad).

## ¿Cómo lavarse las manos?

**Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos**



### 3. Dentro de su Casa

- A. Evite tener contacto con personas que están enfermas.
- B. De ser posible, mantenga una distancia de 1,5 metros entre los miembros de su hogar.

## INSTRUCTIVO SOBRE MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL HOGAR PARA PREVENCIÓN DE COVID-19.

### 4. Fuera de su Casa

- Cubrirse la boca y la nariz con una mascarilla para la cara al estar rodeados de personas
- Mantenga una distancia de al menos 1,5 metros (aproximadamente la longitud de 2 brazos) de otras personas.
- Mantener distancia con los demás es especialmente importante para las personas que tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente.
- Las mascarillas no se deberían usar en niños menores de 2 años ni en personas con problemas respiratorios o que estén inconscientes, incapacitadas o no sean capaces de quitárselas sin ayuda.
- Cúbrase siempre la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar o cúbrase con la parte interna del codo y no escupa.
- Bote los pañuelos desechables usados a la basura

### 5. Monitoree su salud a diario

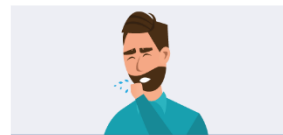
- Esté atento a los síntomas. Esté atento a la aparición de fiebre, tos, dificultad para respirar u otros síntomas del COVID-19.
- Controle su temperatura si presenta síntomas.
- No controle su temperatura dentro de los 30 minutos posteriores a ejercitarse o después de tomar medicamentos que podrían reducir su temperatura.



### PRINCIPALES SÍNTOMAS



Fiebre alta sobre 38°C



Tos



Dificultad respiratoria

Si estuvo en un país con brote de Coronavirus o en contacto con una persona con enfermedad respiratoria por Coronavirus y presenta alguno de los síntomas señalados:

**Diríjase al Servicio de Urgencia más cercano alertando de inmediato sobre sus viajes y síntomas.**

Si tiene dudas llame a Salud Responde.  
Disponible las 24 horas del día.

