



## USO DE CUBREBOCAS

### ¿QUIEN Y CUANDO?

- **No** es recomendable para **personas sanas**.
- Su **uso ideal** es para **impedir** que una persona enferma **disemine** la enfermedad.
- Para **proteger** a casos de riesgo y a las personas que los cuidan.
- Personas que tienen la **necesidad de salir** de casa o que **usan** el transporte público.

### CADA CUANDO CAMBIARLO...

- Cada que se **humedezca**.
- **No** lo comparta, es de **uso personal**.
- No lo **reutilice**
- Cuando este **roto o desgastado**
- **Después** de visitar a un enfermo.

### AL PREPARAR ALIMENTOS...

- Se **deberá usar** si la persona que prepara alimentos tiene **síntomas respiratorios** y lo recomendable sería que **NO la probara**.

# Otras dudas sobre la Sanitización



SI SE LIMPIA CON TOALLAS HÚMEDAS LAS SUPERFICIES, LAVAMANOS, MANIJAS DE PUERTA, ¿BASTA CON UNA SOLA VEZ AL DÍA O CUANTAS VECES?

Lo más **recomendable** es que las superficies que son tocadas frecuentemente, como mesas, sillas, manijas de puerta, interruptores, control remoto, escritorios lavabos e inodoros, sean limpiados y **desinfectados después de su uso**.

¿CON QUÉ SE DEBEN LIMPIAR LOS PISOS?

Se **deberán limpiar** con una solución de detergente y agua. Después, **desinfectar** con una mezcla de cloro y agua, preparada de la siguiente forma: 4 cucharadas de cloro por 1 litro de agua.

¿ES CIERTO QUE SI SALGO DE CASA A TRABAJAR ANTES DE ENTRAR DEBO QUITAR LA ROPA Y LOS ZAPATOS Y LAVARLOS DE INMEDIATO?

**Solo** si usted es **personal de salud** o ha estado en contacto con **personas contagiadas**.

¿QUÉ HACER CUANDO NO SE CUENTA CON AGUA?

Si **no se dispone** de agua y jabón, se puede utilizar una **solución hidro alcohólica o alcohol en gel**, que contenga al menos del 60 al 70 por ciento de alcohol. La técnica para limpiarse las manos con este **gel son similares** a los que se hacen en el lavado con agua y jabón, a diferencia de que **no se utiliza** una toalla para secarse, de hecho es importante que el alcohol en **gel se seque solo**.

¿QUÉ TIPO DE EJERCICIOS SE DEBEN REALIZAR PARA FORTALECER VÍAS RESPIRATORIAS Y PULMONES?

Estas **actividades pueden incluir**, caminatas, bicicleta de ejercicio, ejercicios en el agua, aeróbicos, aprender técnicas de respiración y relajamiento, y conservar la energía para las actividades diarias.



# Uso de Gel Antibacterial

## ¿CUANDO?

- **No se disponga** de un lugar adecuado ni de agua y jabón para **realizar** el aseo de manos.
- Deberá **utilizarse**, cuando las manos se encuentren **visiblemente sucias**
- Haya estado en contacto con **superficies sucias** o sospechosas de **contacto con el virus**.
- En **casa** es preferible el **aseo de manos**, si lo hacemos correctamente su **uso no será necesario**.
- **Antes** de lavarnos las manos, debemos **quitarnos** anillos, pulseras y reloj, ya que **acumulan microorganismos**

## CANTIDAD DE GEL QUE DEBO PONER...

- Un volumen **efectivo** es entre 2 y 3 mililitros
- Requiriendo entre **15 y 20** segundos para secarse en las manos.
- **IMPORTANTE:** Usar en manos secas, la presencia de agua disminuye la efectividad de estos pequeños volúmenes de alcohol.

## CONSECUENCIAS

- El **abuso** de gel **elimina** la flora bacteriana
- Uso **prolongado** de gel alcoholado puede afectar el **sistema inmunológico**.
- Su utilización debe **limitarse** cuando **no se tiene acceso** al agua y al jabón.