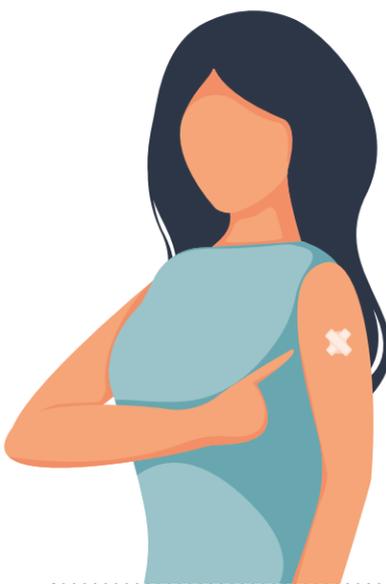


Sigamos cuidándonos

Recuerda las normas de bioseguridad para tu cuidado y el de tu familia:



Aislamiento y vacunación

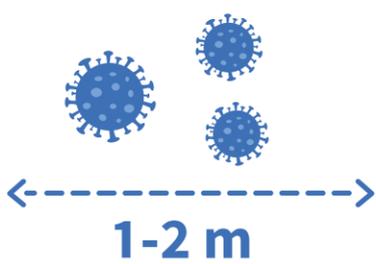
Cada persona debe propender por el cuidado de sí mismo, de sus seres queridos y de la sociedad en general, extremando las medidas de cuidado en el caso de que alguno de los miembros de la familia presente alguna comorbilidad asociada a mayor riesgo de enfermedad grave por Covid-19 y evitando el contacto con las demás personas si identifica situaciones de riesgo para la transmisión del virus. En todo caso, se recomienda aplicar el esquema completo y refuerzos de la vacuna, y continuar con el lavado e higiene de manos, distanciamiento físico, uso de tapabocas y ventilación adecuada.

Lavado e Higiene de manos

Realiza el lavado de manos con agua y jabón durante mínimo 20 a 30 segundos. Es importante recordar que dicho lavado se debe hacer especialmente después de entrar en contacto con superficies que hayan podido ser contaminadas por otra persona (manijas, pasamanos, cerraduras, transporte), antes y después de comer o ir al baño, después de estornudar o toser.



En cuanto a la higiene de manos, puede usarse el alcohol glicerinado cuando las manos estén visiblemente limpias.



Distanciamiento físico

Recuerda evitar las aglomeraciones en espacios abiertos y cerrados, en especial, las personas que presenten comorbilidades, definiendo estrategias que garanticen el distanciamiento físico y minimicen la concentración de personas en un mismo lugar.

Uso de Tapabocas

Es obligatorio el uso del tapabocas en algunos ámbitos específicos como instituciones de salud, hogares geriátricos y el transporte público: estaciones de transporte masivo, terminales de transporte aéreo, terrestre, marítimo y fluvial.



De igual forma, se recomienda el uso permanente del tapabocas quirúrgico en personas con comorbilidades, cuadros respiratorios, no vacunadas y cuando se visitan niños recién nacidos, adultos mayores y personas con comorbilidades.

Ventilación

Todos los ambientes deben tener un alto flujo de aire natural y evitar que haya grupos de personas en lugares de baja ventilación. Favorecer la realización de actividades en espacios abiertos y con distanciamiento físico.

En espacios cerrados y cálidos, además de la ventilación natural de puertas y ventanas abiertas, pueden usarse ventiladores sin recirculación del aire.

Establecer medidas para favorecer la circulación y recambio de aire, en espacios cerrados o con escasa ventilación.

No se recomienda permanecer por largos periodos de tiempo en espacios cerrados sin adecuada ventilación.

Cuídate y cuídalos