



# PROTOCOLOS DE SALIDA DE CASA

ACCIONES FRENTE AL COVID-19



1



Al salir, ponte una chaqueta de manga larga.

2



Recógete el pelo, no llesves aretes, pulseras, o anillos.

*Te tocaras menos la cara*

3



Si tienes mascarilla, pónstela al final, justo antes de salir.

4



Intenta no usar el transporte público.

5



Si vas con tu mascota, procura que no se roce con superficies en el exterior.

6



LLeva paños desechables, usalos para cubrir tus dedos al tocar superficies.

7



Arruga el pañuelo y tiralo en una bosa cerrada al basurero.

8



Si toses o estornudas, hazlo en el codo, no en las manos o en el aire

9



Intenta no pagar en efectivo, en caso de utilizar efectivo desinfecta tus manos.

10



Lávate las manos despues de tocar cualquier objeto y superficie o lleva gel desinfectante.

11



No te toques la cara hasta que tengas las manos limpias.

12



Mantente a distancia de la gente.





# PROTOCOS DE CONVIVENCIA CON PERSONAS EN RIESGO

ACCIONES FRENTE AL COVID-19



1



Dormir en cama separadas.



Preparar la lejía .20 ml por litro de agua.

2

Utilizar baños diferentes y desinfectarlo con lejía.

3



No compartir toallas, cubiertos, vasos, etc.



Interruptores, mesas, respaldo de sillas, tiradores, etc.  
Limpiar y desinfectar a diario las superficies de alto contacto.

4

5



Lavar ropa, sábanas y toallas muy frecuentemente.



Mantener distancia, dormir en habitaciones separadas.

6

7



Ventilar a menudo las habitaciones.



Llamar al teléfono designado si se presenta más de 38° de fiebre y dificultad para respirar.

8

9



No rompas la cuarentena durante 2 semanas. Cada salida de casa es un reinicio del contador.





# PROTOCOS DE ENTRADA EN CASA

ACCIONES FRENTE AL COVID-19



1



Al volver a casa, intenta no tocar nada.

2



Quitate los zapatos.

3



Desinfecta las patas de tu mascota si la estabas paseando.

4



Con lejía, recomendable a más de 60°.

Quitate la ropa exterior y métela a una bolsa para lavar.

5



Deja bolso, cartera, llaves, etc. en una caja en la entrada.

6



Manos, muñecas, cara, cuello, etc.

Dúchate o, si no puedes, lávate bien todas las zonas expuestas.

7



Lava el móvil y las gafas con agua y jabón o alcohol.

Preparar la lejía :20 ml por litro de agua.



No olvides utilizar guantes

Limpia con lejía las superficies de lo que hayas traído de afuera antes de guardarlo.

9



Quitate los guantes con cuidado, tíralos y lávate las manos.

10



Recuerda que no es posible hacer una desinfección total, el objetivo es disminuir el riesgo.