

AFICHE: 10 Reglas de oro para la protección del coronavirus

Escrito por WroKeN

Jueves, 29 de Septiembre de 2022 00:00 -

10 REGLAS DE ORO PARA LA PROTECCIÓN DEL CORONAVIRUS

Durante la pandemia por el COVID-19, los servicios a las familias y el trabajo en las comunidades deben continuar, cumpliendo con las siguientes medidas de protección:

- 1 UTILIZA CORRECTAMENTE LA MASCARILLA**
 - Lava tus manos con agua y jabón antes de usarla.
 - Abre la mascarilla cubriendo completamente la boca y nariz.
 - Mantén la cinta, evita tocarla y cámbiala cuando esté húmeda o si te rozas con otras personas.
 - Quítala con cuidado, tirando solo los elásticos y por la parte externa.
 - Lávate inmediatamente las manos luego de quitársela, incluso si vas a cambiarla por una nueva.
 - Si la mascarilla es desechable, tócala en un lugar limpio, lejos de usarla. No la reutilices.
 - Si la mascarilla es de tela, lávala cada vez que la uses.
- 2 LÁVATE LAS MANOS**
 - Lávate las manos frecuentemente con agua tibia y jabón o desinfectante con un gel a base de alcohol.
 - Haz el lavado correcto, durante 20 segundos, rozando las palmas y el dorso de las manos, entre los dedos, pulgares, anillos y meñiques.
- 3 MANTÉN LA DISTANCIA FÍSICA**
 - Siempre mantén una distancia mínima de 2 metros de cualquier persona. Si es posible, mícale un espacio al aire libre y con pocas personas esperando entre sí.
 - Evita las lugares concurridos o donde se aglomera la gente.
 - En lo posible, evita usar transporte público, al igual que baños públicos.
- 4 ¡PROTEGETE, PROTEGELOS!**
 - Toma conciencia del riesgo que implica que te contagies, ya que puedes contagiar a tu familia y a otras personas con quienes trabajas.
 - En todo momento cumple estrictamente con las medidas de protección del COVID-19.
- 5 CUIDA TUS EMOCIONES**
 - Es normal sentir miedo, ansiedad e intriga por esta situación. Intenta manejar las emociones con actividades que te permitan sacar los pensamientos, desahogar con los problemas y conectar con lo bueno.
- 6 MANTENTE INFORMADO**
 - Consulta que medidas correspondan a información verificada como la web del Ministerio de Salud, OPS/OMS, y UNICEF.
- 7 COMUNICA E INVITA A PARTICIPAR**
 - Las personas tienen inquietudes ya que el COVID-19 es una situación nueva para todos. Es bueno que no puedas contarle algo a tu familia. Por eso, envía las preguntas, averigua las respuestas y repáralas a la comunidad para compartirlas.
- 8 ESCUCHA**
 - Las personas tienen inquietudes ya que el COVID-19 es una situación nueva para todos. Es bueno que no puedas contarle algo a tu familia. Por eso, envía las preguntas, averigua las respuestas y repáralas a la comunidad para compartirlas.
- 9 EVITA DISCRIMINAR**
 - Los virus y bacterias no pueden afectar a todos en distinción de raza, sexo, nacionalidad, condición social. No discrimines a las personas por su nacionalidad, por su condición económica o porque está enferma o sospechas que tiene COVID-19.
 - Esto significa que debes tomar las mismas medidas de protección para cualquier persona con la que trabajes.
- 10 CÚDATE AL SALIR Y VOLVER A CASA**
 - Al salir de casa, practica **DESINFECTAR** las medidas básicas de protección:
 - Lava e desinfecta frecuentemente las manos, vístete con ropa limpia, cubrete nariz y ojos con paños.
 - Usa correctamente la mascarilla y mantén la distancia mínima de 2 metros.
 - Al llegar a casa:
 - Quítate la mascarilla y guárdala en un sobre o bolsa sellada.
 - Quítate la ropa y déjala aparte para lavarla después.
 - Lávate las manos con agua y jabón.
 - Desinfecta todo lo que tocas de fuera.
 - Quita un zapato del piso a calzoncillos.

[Descargar](#)