









### Medidas de autoprotección frente al COVID-19

Frente a la Emergencia Sanitaria que actualmente se vive en el país, es importante continuar con los cuidados a la hora de entrar y salir de la casa de acuerdo a las excepciones otorgadas por el Gobierno Nacional.

#### ¿Qué hacer cuando tenga que salir y regresar a casa por cualquier razón

- #1  Utilice un único par de zapatos cerrados para salir a la calle.
- #2  Al volver a su casa quítese los zapatos, y lave inmediatamente la suela con agua y jabón.
- #3  Al regresar a su casa cámbiese la ropa y lávela inmediatamente.
- #4  Al sacar la basura, desinfecte la bolsa de residuos justo antes de salir y defina un adulto que se encargue del retiro.
- #5  Evite saludar con besos, abrazos o dar la mano dentro o fuera del hogar.
- #6  Evite sacudir la ropa antes de lavarlas para minimizar el riesgo de dispersión de virus a través del aire. Deje que se sequen completamente.
- #7  Desinfecte con una sustancia con alcohol o agua y jabón, las llaves, el teléfono o cualquier otro objeto que lleve consigo cuando salga.
- #8  Dúchese inmediatamente después de cada salida con abundante agua y jabón. En caso de no poder hacerlo, lávese al menos la cara y las manos con abundante agua y jabón.



#### ¿Qué hacer cuando necesite conseguir elementos de primera necesidad?

-  Opte por pedir comida o elementos que requiera a **domicilio**, así evitará el flujo de personas en los lugares donde se pensaba dirigir.
- ↓
-  Cuando reciba productos a domicilios evite el ingreso y el contacto cercano con el domiciliario. Esto minimiza la exposición al contagio entre una persona y otra.
- ↓
-  Desinfecte los paquetes de los productos con toallas desechables y alcohol o agua con jabón antes de guardarlos. Especifique un lugar para hacerlo.
- ↓
-  Elija cocinar los alimentos en lugar de comerlos crudos para garantizar su descontaminación.
- ↓
-  Asigne a una sola persona adulta para realizar las compras.

#### ¿Qué hacer cuando tenga que usar el transporte público?

-  Mantenga una distancia mínima de 1.5 metros de otras personas.
-  Lávese las manos con agua y jabón al regresar a su casa.
-  Procure realizar desplazamientos en transporte público que no cuente con aglomeraciones.

#### ¿Qué hacer al sacar a pasear su mascota?

-  Al regresar a casa, lave las patas de su mascota con agua tibia y jabón. Séquelas con toallas desechables.
-  Evite el contacto con animales que no esté familiarizado. Respete su distancia con otras mascotas y sus dueños. ¡Recuerde!, mínimo 1.5 metros.

#### Si necesita agua de lluvia, recógela adecuadamente:

- #1  Recoja agua en un recipiente limpio.
- #2  Retire del agua los sólidos grandes.
- #3  Déjelo reposar el agua por 10 minutos.
- #4  Filtre el agua con un paño o un filtro.
- #5  Hierva el agua filtrada durante 3 minutos.
- #6  Guarde el agua en recipientes limpios con tapa.

#### ¿Qué hacer si debe salir en carro, moto o bicicleta?

-  Antes de subirse al carro abra las puertas y permita que se ventile durante unos minutos.
-  Desinfecte con regularidad el manubrio, el casco, los guantes, las gafas de protección, las rodilleras, el chaleco del carro, la moto y la bicicleta.