RECOMENDACIONES
PARA EL CUIDADO EN CASA



SI EN CASA ESTAS.....



Quítate la ropa y los zapatos, dispón de un canasto de ropa sucia y procura no ingresar con la ropa puesta a ningún lugar después de la entrada. Si te es posible inmediatamente colócala a lavar, debes hacerlo todos los días.



Deja el bolso, billetera, llaves, todo lo que traigas de mano de la calle, en un recipiente exclusivo en la entrada, así cuando ingreses y vayas a salir, ya no tengas que tocar ninguna superficie de tu casa cuando tomes nuevamente estos elementos



Desinfecta tus manos, antes de tocar cualquier superficie en tu casa, hazlo todo antes de ingresar completamente a tu casa. Así ya tienes un primer momento de desinfección.



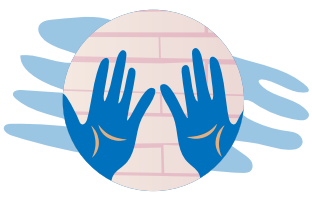
Procura tener un calzado único de entrada a la casa, cuando te quites los zapatos de calle. Recuerda que los estudios de China informan que el virus vive en el asfalto o las aceras, entre 9 y 12 horas, es indispensable quitarse el calzado antes de ingresar a casa.



Si tienes mascotas, de igual forma debes desinfectar sus patas antes de ingresar completamente a la vivienda. Inmediatamente pasa a lavarte muy bien las manos.



Limpia con desinfectante tu celular, tus gafas y tus manos libres o micrófonos.



Colócate guantes domésticos y limpia con hipoclorito rebajado con agua, las superficies de todo lo que hayas traído de la calle, paquetes, bolsos, etc, de la misma forma, limpia las superficies de las mesas, pasamanos, sillas, controles de tv, los pomos o manijas de entrada, interruptores de encendido etc., que tengan continuo contacto o manipulación.



Lava y quítate con cuidado los guantes. Nunca manipules las bolsas de basura con las manos libres, utiliza siempre guantes.



Recordemos que no es posible hacer una desinfección total y perfecta, pero podemos con estas prácticas disminuir el riesgo de contagio.

OTRAS RECOMENDACIONES:



No debes usar tapabocas ni guantes desechables dentro de tu casa a menos que cohabites con alguien que tenga síntomas o ya tenga diagnóstico de covid-19

Mantén ventilados los diferentes espacios de tu casa, mínimo durante 20 ó 30 minutos.

Separa la loza y los utensilios para el uso de cada persona que habite en casa, especialmente la loza de los niños, que sean de uso exclusivo para cada uno.



Lava los cubiertos, vasos y pocillos especialmente con agua caliente.

Las toallas del cuerpo o manos deben procurar que permanezcan secas, los ambientes húmedos, propician la supervivencia del virus.



Promueve la solidaridad social, cuando hagas mercado o necesites abastecerte de elementos de hogar, compra solamente lo necesario, no te apropies de todas las existencias del supermercado, recuerda que todos necesitamos de alimento, elementos de aseo y demás artículos de uso en el hogar, seamos solidarios.

Si ves que tu vecino no practica las recomendaciones, trata de sensibilizarlos en la importancia que tiene la unión en la lucha contra el virus.

¡La salud es responsabilidad de todos!

Conservemos la calma, quedarte en casa es, cuidarte y proteger a los tuyos.

#PositivaTeAcompaña