

SI CUIDAS ESTOS TRES ASPECTOS ESTARÁS CONTRIBUYENDO A LA TRIADA DEL ÉXITO VS. EL COVID-19



En el trabajo

- Mantén una distancia mínima de 1.5 metros entre personas, excepto donde una maniobra o actividad requiera dos o más personas.
- Usa equipo de protección personal.
- Estornudo “de etiqueta”.
- Limpia y desinfecta superficies y artículos de uso frecuente.
- Lava o sanitiza las manos con frecuencia.
- Motiva el uso de Teams y Webex para reuniones.



En espacios públicos y comercios

- Realiza solo actividades indispensables en espacios públicos y comercios.
- Usa cabello recogido, evita el uso de uñas largas y accesorios como joyería, bufandas, corbatas.
- Usa manga larga, pantalón y zapato cerrado.
- Reduce el uso de transporte público y traslados.



Si debes salir de casa, al volver:

- Retira la ropa exterior y colócala en una bolsa para lavar.
- En la entrada, deja bolsa, cartera, llaves en una caja.
- Lava las manos.
- Limpia y sanitiza el celular, gafas, llaves y manijas.

Sabías que...

Si bien en el mercado hay cada vez más opciones de cubrebocas, cualquier tipo de protección facial reduce de manera importante el riesgo de contagio porque:

- 1) Te protege de partículas y virus que alguien más puede expulsar hacia a ti cuando habla, tose o estornuda.
- 2) Si tú hablas, toses o estornudas, proteges a los demás.
- 3) Te recuerda que no debes tocar tu cara las más de mil veces que lo hacemos sin darnos cuenta (¡dato real!).

Recuerda que igual de importante que usar un cubrebocas, es proteger tus ojos con lentes, goggles o careta.

La protección facial es una muy buena forma de prevenir contagios, incluyendo de personas asintomáticas.

¡Te cuidas tú, nos cuidamos todos!