

GUÍA DE PREVENCIÓN EN CASA

A continuación, se presenta una serie de precauciones a considerar en su domicilio al regresar de trabajar, con el objetivo de maximizar las medidas de prevención.

iecis

Instituto de investigación y estudios
superiores en ciencias de la salud



Universidad
Rafael Landívar
Tradicón Jesuita en Guatemala

Cuidados generales:



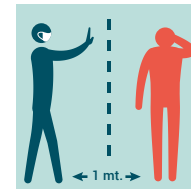
Higiene de manos frecuente (lavado con agua y jabón o soluciones alcoholícas).



Usar crema humectante por las noches para cuidar la piel reseca por el lavado frecuente.



Usar pañuelos desechables y tirarlos tras su uso.

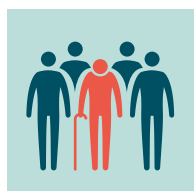


Si se presentan síntomas respiratorios evitar el contacto cercano, manteniendo una distancia de al menos un metro aproximadamente con otras personas y colocarse mascarilla.



Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.

Deberá tener la precaución de tener el mínimo contacto con los siguientes grupos vulnerables:



Personas mayores
de 65 años



Personas con
hipertensión
arterial



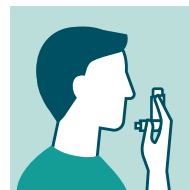
Personas con
diabetes



Personas
inmunodeprimidas



Personas con
enfermedades del
corazón



Personas con
asma



Personas con
embarazo

Al llegar a casa:



Abrir la puerta de la entrada y no tocar nada más.



Quitarse los zapatos



Dejar la bolsa, cartera llaves en una caja en la entrada.



Dirigirse inmediatamente a un lavamanos para lavarse con agua y jabón.



Desinfectar el celular y gafas con alcohol y un pañuelo desechable y/o algodón y desecharlo.

Cuidados especiales:



Evitar que terceras personas tengan contacto con objetos de uso personal como cepillo de dientes, cubiertos, platos, vasos etc.



Si en caso convivas con personas de algún grupo vulnerable duerme en camas separadas, utiliza baños diferentes cuando sea posible y/o desinfecta las superficies en cada uso.



Mantener ventiladas las zonas comunes.