

MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE AL CORONAVIRUS PARA ADOPTAR EN DOMICILIO, TRÁNSITO POR ZONAS COMUNES DEL BLOQUE DE VIVIENDAS Y EN SALIDAS A SUPERMERCADOS.

1. MEDIDAS EN EL DOMICILIO:

1.1. Ventilación.

Asegurarse de que las habitaciones de la casa estén bien ventiladas: 5-10 minutos al día como mínimo.

1.2. Limpieza primero y luego proceder a la desinfección de superficies y suelos.

La limpieza elimina gérmenes, suciedad e impurezas mientras que la desinfección mata los gérmenes. Por ello, es muy importante que se realice una exhaustiva limpieza antes de proceder a la desinfección.

1.2.1. Limpieza:

Puede utilizar los mismos productos de limpieza habituales que venga usando con agua caliente y jabón. ¡¡Vaciar el cubo una vez acabada la tarea!!

1.2.2. Desinfección: se puede utilizar lejía o alcohol.



Lejía



Para superficies pequeñas: en un litro de agua fría (caliente no porque facilita la evaporación del cloro) echar 10 ml de lejía (una cuchara). Utiliza un bote difusor y luego use bayeta.

Para superficies grandes: en 10 litros de agua fría (cubo normal) añada 100 ml de lejía (una taza pequeña).

Es importante que, desde la preparación de las soluciones de hipoclorito sódico hasta su uso, pase el menor tiempo posible con el objeto de evitar que, por evaporación, la concentración de esta sustancia activa vaya disminuyendo.

En superficies y suelos en las que no es aconsejable la lejía, se puede usar la desinfección con alcohol.

Alcohol



En un dosificador pulverizador se coloca alcohol de 96º y agua (si puede ser, destilada) de tal manera que se mezclan 700 ml de alcohol y el resto de agua hasta completa un litro (1000 ml). Con ello se desinfectan las superficies como telefonillo, pulsadores, objetos metálicos pequeños que hayamos traído o tocado en el exterior (llaves, monedas, pomo de entrada a casa...) y también el móvil.

2. MEDIDAS A TOMAR EN ZONAS COMUNES DE BLOQUES Y URBANIZACIONES:



Si en las zonas comunes de su vivienda se agarra a las barandillas, usa las botoneras del ascensor, timbres o pulsadores, manecillas de las puertas, etc., intente no tocarse la cara y lávese las manos de forma inmediata cuanto antes.

3. MEDIDAS HIGIENICAS A TOMAR EN VEHICULOS PRIVADOS.

Deberá tenerse en cuenta que los vehículos privados también pueden ser fuente de contaminación, por lo que se deberá extremar las medidas de limpieza.



4. MEDIDAS EN SUPERMERCADOS

Para salir a realizar las compras de primera necesidad toma estas precauciones tome estas precauciones.

- 4.1. Ir solo una persona; las personas más frágiles deben quedarse en casa.
- 4.2. Mantenga la distancia de seguridad de 1 a 2 metros en el acceso (aire libre) y en el interior del supermercado.
- 4.3. Utilice guantes de usar y tirar para realizar la compra y al salir quíteselos de forma adecuada y tíralos a la papelera.
- 4.4. Intente no tocarse la cara durante la compra y durante el trayecto de vuelta a casa.
- 4.5. Al volver a casa, proceda a lavarse las manos.
- 4.6. Cuando termine de colocar los productos, lávese de nuevo las manos.




Un uso incorrecto de los guantes puede generar una sensación de falsa protección y poner en mayor riesgo de infección a quien los lleva, contribuyendo así a la transmisión

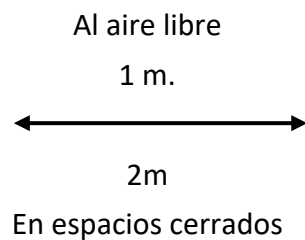
Es imprescindible reforzar las medidas de higiene.

1. Prevención por contacto:

- La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección

2. Protección respiratoria:

- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser y estornudar, y desecharlo a un cubo de basura Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
-  Practicar buenos hábitos de higiene respiratoria.
- Mantener distanciamiento social de 2 metros.



EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE NO SALGAS,
"QUÉDATE EN CASA"