- Protocolo COVID 19 Alpha-Hardin.

Alpha Hardin

AlphaHardin

Protocolo y lineamientos generales en obra ante COVID-19

Versión 1_200529

Proyecto: Xxxxxxxxxxx

Fecha del documento: XX/XX/XXXX

Objetivo

Aplicar las acciones de control de acceso, higiene y limpieza necesarias para laborar en el proyecto Xxxxxxxxxx ubicado en Xxxxxx xxxxxxx xxxx ante la contingencia sanitaria por COVID-19.

Estas medidas están basadas en el "Protocolo de Seguridad Sanitaria" que la empresa elaboró en cumplimiento con los "Lineamientos Técnicos de Seguridad Sanitaria en el Entorno Laboral" del Gobierno de México.

¿Qué es y cómo se transmite el coronavirus?

¿Qué es el coronavirus?

Para saber a lo que nos enfrentamos en éstos tiempos, debemos entender qué es el CORONAVIRUS o COVID-19. Los coronavirus son una familia de virus que causan enfermedades desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias graves.

En este caso, se trata del SARS-COV2, apareció en Wuhan China en diciembre del 2019 y provoca una enfermedad llamada COVID-19 que se extendió por el mundo y fue declarada pandemia global por la Organización Mundial de la Salud el 11 de marzo del 2020.

¿Cómo se transmite?

Los coronavirus humanos se transmiten de una persona infectada a otras:

- A través de las gotas de saliva al estornudar o toser
- Al tocar o estrechar la mano de una persona enferma
- Al tocar una superficie contaminada con el virus y luego llevarse las manos a boca, nariz u ojos.

Síntomas

Una persona debe sospechar de COVID-19 cuando presenta al menos dos de los siguientes síntomas:

- Tos
- Fiebre
- Dolor de cabeza

Acompañado de alguno de los siguientes:

- Dificultad para respirar o falta de aire (casos graves)
- Dolor o ardor de garganta
- Escurrimiento nasal
- Dolores musculares, especialmente en espalda baja.
- Dolores de las articulaciones
- Ojos rojos
- Dolor de pecho
- Mucho sueño o fatiga
- Pérdida de olfato y del gusto
- Manchas o ronchas en la piel
- Diarrea

Grupo de Riesgo

Los grupos más vulnerables son:

- Adultos mayores de 60 años.
- Personas con enfermedades crónica degenerativas como: cardio-respiratorias, diabetes, hipertensión y obesidad mórbida.
- Personas con inmunosupresión: cáncer, VIH, trasplante de órganos.
- Mujeres embarazadas.

Medidas de higiene

- **Lavado de manos frecuente**

Este proceso debe durar de 40 a 60 segundos



- **Higiene respiratoria.**
- **Estornudo de etiqueta.**



Cúbrete la boca con el antebrazo cuando tosas o estornudes. Puedes usar un pañuelo desechable y tirarlo a la basura limpiándote las manos.

- **Evita el contacto.**
- **No saludar de beso y mano.**



Evita los saludos con las manos, abrazos y contacto directo.



No toques tu cara

- **Nunca escupir en el suelo.** Si es necesario escupir, hacerlo en un pañuelo desechable, tirarlo a la basura bien envuelto y lavarse las manos.
- **Mantener la higiene adecuada de los espacios, ventilarlos y permitir la entrada del sol.**

Limpieza de las áreas

Sabemos que el COVID-19 se puede transmitir a través de los fórmites*, y dependerá del tipo de material, su tiempo de vida. Por lo que la limpieza es un punto clave para detener la propagación del mismo.

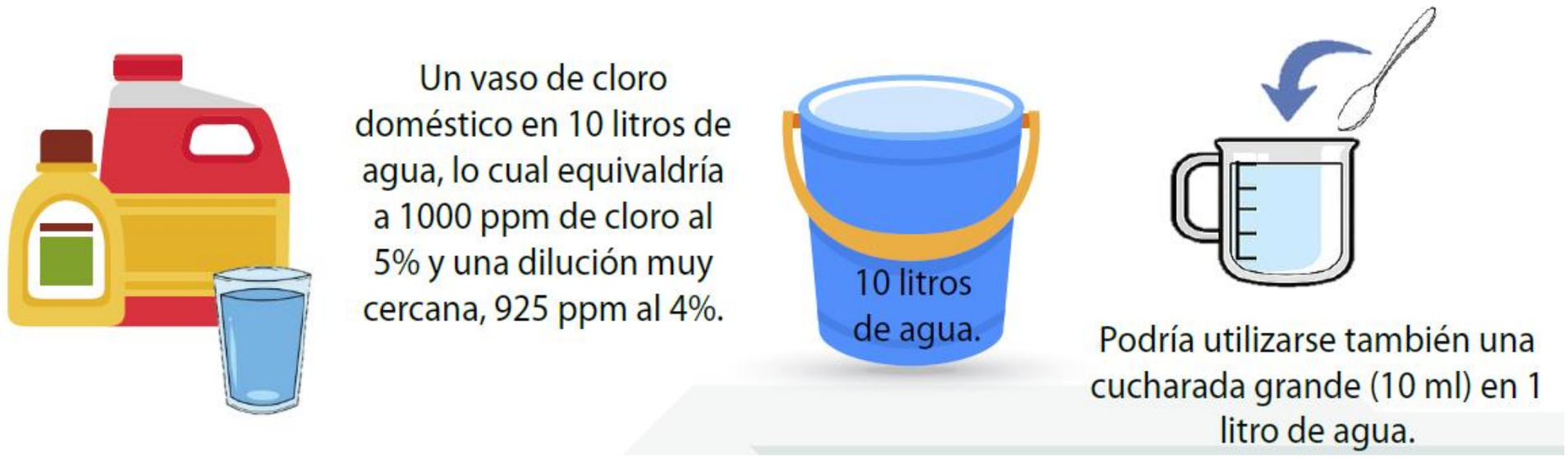


Las áreas en las que se debe tener mayor enfoque en la limpieza, son aquellas en la que la manipulación sea constante por una o varias personas, pudiendo ser barandales, botoneras de montacargas, puertas, sanitarios, herramienta manual, etc.

*Fórmite: Cualquier objeto carente de vida que si se contamina con un patógeno es capaz de transferirlo.

Limpieza de las áreas

- La limpieza en general se hace con agua y jabón, lo cual ayuda a quitar la suciedad visible, pudiendo ser materia orgánica o inorgánica, como por ejemplo: el polvo.
- La desinfección se puede hacer con agua y cloro, que ayuda a reducir a niveles seguros la presencia de microorganismos.



- Se debe tomar en cuenta que jamás se debe combinar cloro con ningún otro elemento de limpieza, ya que se liberan gases tóxicos, irritantes, etc.
- La limpieza se debe hacer en un solo movimiento, para evitar el arrastre de la suciedad.
- Realizar la limpieza de lo menos sucio a lo más limpio, y de arriba hacia abajo
- La solución de cloro deberá guardarse en un recipiente obscuro para evitar la degradación del mismo.

¿Qué hacer en caso de presentar síntomas?

Se recomienda lo siguiente:

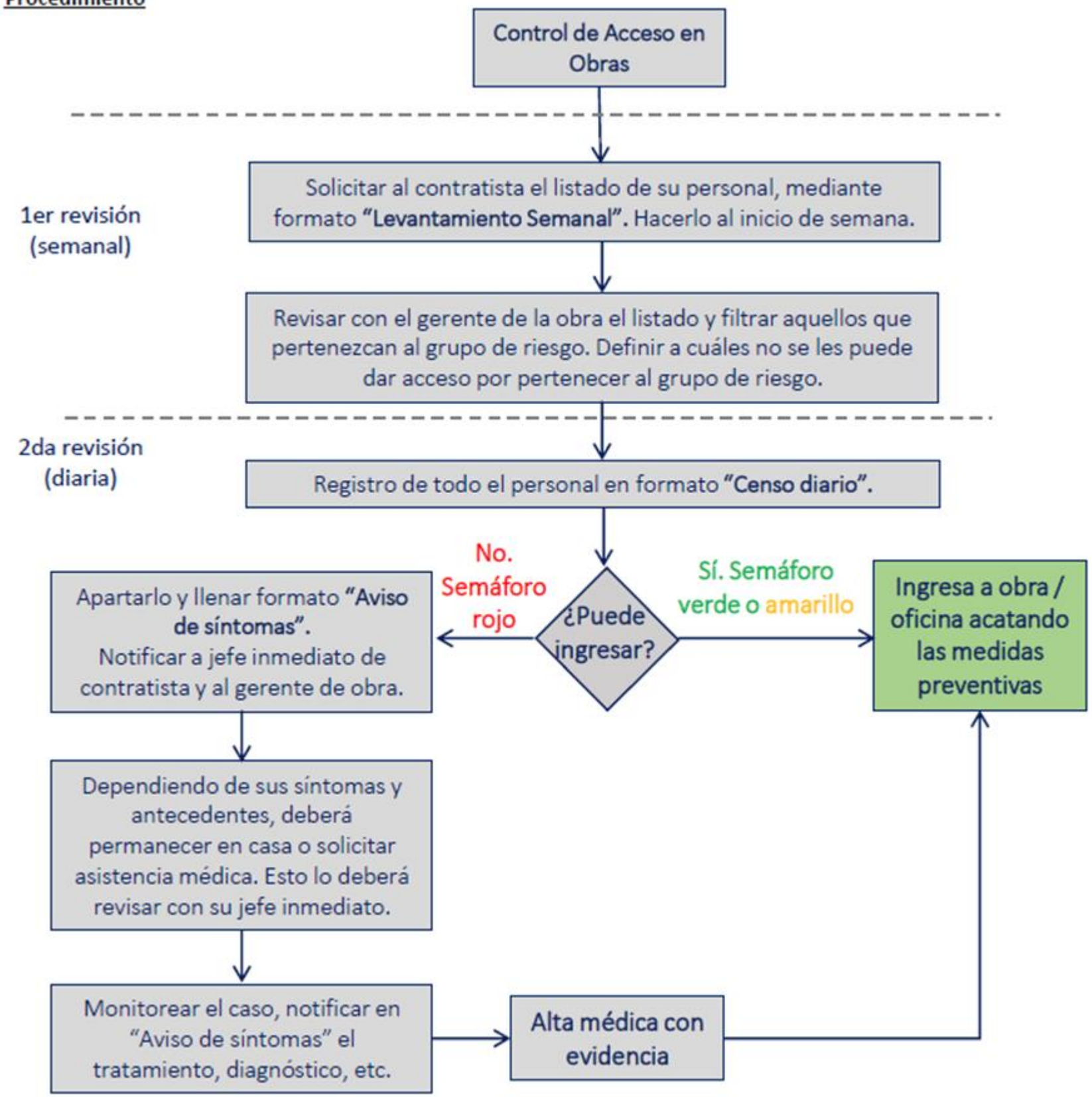
- Informarse en https://www.gob.mx/coronavirus
- Enviar un mensaje con la palabra Covid19 al 51515 y seguir las indicaciones que se le envíen.
- No automedicarse, debido a que se ha evidenciado que los antigripales pueden esconder los síntomas.
- En caso de ser del grupo de riesgo acudir a recibir atención médica.
- Seguir las indicaciones del personal de salud.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Al toser y estornudar, cubrir nariz y boca con el ángulo interno del brazo, o con un pañuelo desechable.
- Quedarse en casa para una pronta recuperación (en caso de que el personal médico sospeche que usted tiene COVID-19, se recomienda *al menos 14 días*).
- Si requiere salir de casa por una situación extrema necesaria, use correctamente el cubreboca.
- Incrementar la ingesta de líquidos, sobre todo agua simple.
- No saludar de mano, abrazo o beso.
- Llevar consigo alcohol gel para el aseo frecuente de las manos.

Para más información:

https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/03/Lineamiento_Espacio_Cerrado_27032020.pdf

Protocolo de Control de Acceso en Obras

Procedimiento



Levantamiento semanal para identificar al grupo de riesgo

1. **Identificar grupo de riesgo**

a. Pedir al contratista el listado de la gente que va a ingresar en la semana. De preferencia desde el viernes o sábado. Llenar en el formato **"Levantamiento Semanal"**.

b. Con el **"Levantamiento Semanal"**, se identificará a las personas que por ser de alto riesgo NO deben ingresar, o debe tenerse especial cuidado*. Esto lo decidirá el residente y seguridad de la empresa contratista y de Alpha Hardin. El control y monitoreo es responsabilidad del supervisor de seguridad y salud en el trabajo.

Anexo A **Levantamiento semanal**

Empresa:_____ Semana:_____ Obra:_____

	Nombre Completo	Teléfono de contacto	No IMSS	Edad	Antecedentes médicos, padecimientos crónicos. Sí o No, en caso de Sí, especifica
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Censo Diario

2. Acceso diario

a. El formato de **"Censo Diario"** deberá tener los nombres y la empresa precargados por contratista. Habrá un encargado de anotar los registros, esto evitará que se compartan la pluma y que pierdan tiempo diario en anotarse. De tal modo que para ingresar sólo deben dar su nombre y confirmar sus síntomas diariamente. Deben pedir que se haga con toda la seriedad que la circunstancia merece.

b. Colocar el registro en donde se tenga suficiente espacio para que se guarde la sana distancia mientras esperan.

c. Si tienen mucho personal, podrán definir con el gerente de obra horarios de entrada escalonados.

d. La medición de la temperatura, se hará para todo el personal, siempre y cuando cuenten con termómetros infrarrojos. En caso de no contar con ellos, no se debe tomar la temperatura, a menos de que alguien se sienta mal. De ser posible, cada uno deberá tomarse la temperatura en la mañana desde casa y reportarla al entrar. Esta persona deberá contar con guantes, cubrebocas y lentes con protección lateral o careta facial al realizar el procedimiento.

e. Toda persona que ingrese a la obra debe pasar por el **"Censo Diario"**, incluidos clientes, personal de Alpha Hardin, proveedores, contratistas, visitas en general, sin excepción.

Censo Diario

3. El censo diario permitirá

a. Evitar que personas con síntomas específicos ingresen y contagien a más personal.
b. Tener los nombres de todas las personas que ingresaron por día y, en caso de saber de alguna confirmación de COVID-19 en la obra, podremos avisarles por medio de su jefe inmediato para que tomen las medidas necesarias.
c. Tener el reporte de la fuerza laboral.

ANEXO B **Censo Diario**

No.	Nombre	Empresa	Registro de temperatura	Has presentado en los últimos días alguno de estos síntomas							Otros síntomas, especifica	Día en que presentaste los primeros síntomas	¿Has viajado en las últimas 3 semanas? ¿A dónde?	Has tenido contacto con personas que		
				Tos seca	Fiebre	Dificultad para	Dolor de garganta	Dolor de cabeza	Dolor muscular	Fatiga				Hayan viajado a lugares con alta exposición al COVID-19	Tengan síntomas de COVID-19	Estén confirmadas con COVID-19
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																

Semáforo para autorización de acceso a la obra

Registro de temperatura	Has presentado en los últimos días alguno de estos síntomas							Otros síntomas, especifica	Has tenido contacto con personas que			Semáforo	Qué hacer
	Tos seca	Fiebre	Dificultad para respirar	Dolor de garganta	Dolor de cabeza	Dolor muscular	Fatiga		Hayan viajado a lugares con alta exposición al COVID-19	Tengan síntomas de COVID-19	Estén confirmadas con COVID-19		
Arriba de 37.5°	Sí	Sí	Sí							Sí	Sí	Si señala que sí a cualquiera de estas casillas	No dar ingreso, levantar reporte con formato "aviso de síntomas" y notificar a su jefe inmediato.
37.5°				Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí			Si señala que sí a tres o más de estas casillas	No dar ingreso, levantar reporte con formato "aviso de síntomas" y notificar a su jefe inmediato.
37.5°				Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí			Si señala que sí a sólo una o dos de estas casillas	Dar ingreso, notificar a jefe inmediato de los síntomas y monitorearlo. En caso de que persistan, consultar con jefe inmediato.
37.5°	No	No	No	No	No	No	No	No	No	No	No	Si señala que NO a todos	Dar ingreso y seguir todas las medidas de limpieza e higiene en el trabajo

El censo diario nos arroja las resultados para cotejar con el semáforo, el cuál nos indica lo que se debe hacer ante los posibles escenarios:

1. Si la persona responde que si a cualquiera de las primeras 3 casillas (tos seca, fiebre, dificultades para respirar), de las últimas 2 casillas (síntomas o confirmación de COVID), o tener más de 37.5 °C en el registro de temperatura ➔ **Rojo**
2. Si la persona responde que si a 3 o más casillas, de la 4ª a la 9ª ➔ **Rojo**
3. Si la persona responde que si a máximo 2 casillas, de la 4ª a la 9ª ➔ **Amarillo**
4. Si la persona responde que no a todas las casillas➔ **Verde**

Escenarios

- **ESCENARIO 1:** Si la persona responde que si a cualquiera de las primeras 3 casillas (tos seca, fiebre, dificultades para respirar), de las últimas 2 casillas (síntomas o confirmación de COVID), o tener más de 37.5 °C en el registro de temperatura ➔ **Rojo**

El personal que obtenga éste resultado, se le negará el acceso a obra , se levantará de inmediato un **"Aviso de síntomas"** para control interno, y deberá acudir con su médico familiar para su valoración.

ANEXO C **Aviso de Síntomas**

PAH_Aviso de síntomas

Datos Generales

Nombre Completo: Fecha y lugar del aviso:

Empresa: Edad: Fecha de nacimiento:

Área y/o proyectos en los que participa: Teléfono de contacto:

Cuestionario

Temperatura reportada en el momento del llenado de reporte:

Has presentado alguno de estos síntomas (últimas 3 semanas):

Tos seca Dolor de cabeza

Fiebre Dolor muscular

Dolor de garganta Fatiga

Dificultad para respirar Otros

Primer día en que presentó los síntomas:

Presentas algún padecimientos previo, selecciona:

Obesidad - Hipertensión - Diabetes - Enfermedad Crónica Pulmonar - Enfermedad cardiaca - Cancer - VIH

Escenarios

- **ESCENARIO 2:** Si la persona responde que **si a 3 o más casillas**, de la 4ª a la 9ª ➔ **Rojo**

El personal que obtenga éste resultado, **se le negará el acceso a obra**, se levantará de inmediato un "**Aviso de síntomas"** para control interno, y deberá acudir con su médico familiar para su valoración mediante la consulta médica rutinaria. Para darle el acceso al proyecto nuevamente, deberá traer la receta médica con el Dx o el alta médica, según corresponda.

- **ESCENARIO 3:** Si la persona responde que **si a máximo 2 casillas**, de la 4ª a la 9ª ➔ **Amarillo**

El personal que obtenga éste resultado, ingresará a obra pero se mantendrá en constante monitoreo por parte de residencia y seguridad del contratista. En caso de que los síntomas persistan o empeoren, se pedirá a la persona que se retire del proyecto y acuda con su médico familiar para su valoración mediante la consulta médica rutinaria. Para darle el acceso al proyecto nuevamente, deberá traer la receta médica con el Dx o alta médica,

- **ESCENARIO 4:** Si la persona responde que **no** a todas las casillas➔ **Verde**

El personal podrá ingresar a laborar sin problema, manteniendo en todo momento las medidas de higiene señaladas por las entidades gubernamentales, mismas que se adoptan en éste protocolo y torre reforma.

Escenarios

- **ESCENARIO 5:** Se cuenten con personas que convivieron o mantuvieron contacto con personas sospechosas o positivas en el proyecto.

Si una persona que estuvo dentro del proyecto da positivo al COVID-19, las personas con las que tuvo contacto deberán realizar el mismo proceso que en el escenario 4:

Se dan 3 días de aislamiento mientras se obtiene el resultado de la prueba de COVID-19:

- Si el resultado da positivo y los síntomas no son de gravedad, el aislamiento se extenderán los 14 días, dándonos un total de 17 días de aislamiento; la persona en cuestión deberá solicitar su ITT (Incapacidad Temporal de Trabajo). En caso de que los síntomas se agraven y se hospitalice a la persona, la incapacidad y el alta, serán a consideración del médico.
- Si el resultado de la prueba de COVID-19 da negativo, se suspende la cuarentena y se puede regresar a laborar, presentando su "REPORTE DE RESULTADOS"

Para que se le de acceso nuevamente al proyecto, deberá presentar el alta médica emitida por el IMSS en el que se haya llevado a cabo el procedimiento.

Alta Médica

El alta médica debe ser emitida por el Instituto Mexicano del Seguro Social en la clínica en la cuál se realizó el procedimiento.

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO

DELEGACION REGIONAL ATLIXCO, PUE.
HOSPITAL GENERAL REGIONAL No. 34

ASUNTO: ALTA MEDICA
1. Num.09 55 24/3409/171/F-009

A QUIEN CORRESPONDA:

POR MEDIO DE LA PRESENTE SE EXTIENDE EL ALTA MEDICA AL **C. MIGUEL ALEJANDRO TRIGUEROS CABRERA**, EL CUAL INGRESO A ESTA INSTITUCION EL DIA 10 DE MARZO DE 2010 CON UN CUADRO DE GRASTROENTERITIS SEVERA Y DESIDRATACION AGUDA, PROVOCADA POR POSIBLE INTOXICACION ALIMENTICIA, SE ESTABILIZO AL PACIENTE Y CONTINUO EN OBSERVACION DURANTE LOS SUBSECUENTES DIAS, TOMANDO EN CONSIDERACION LOS NIVELES DE GASTRITIS QUE EL PACIENTE YA PRESENTABA, SE CANALIZO AL AREA DE CUIDADOS INTENSIVOS.

EL ALTA SE EXTIENDE DEBIDO A QUE EL PACIENTE NO PRESENTA SECUELA ALGUNA DE LA ENFERMEDAD Y BUENA ACTIVIDAD GLANDULAR HACIA EL TRATAMIENTO PROPORCIONADO, EL PACIENTE DEBE SEGUIR CON EL TRATAMIENTO QUE SE MENCIONA:

- NITAZOXANIDA-COMPRIMIDO. 2 CADA 8 HRS POR 8 DIAS
- PANPROCILINA- INYECCION. 1 DIARIA POR 3 DIAS
- METRONIDAZOL-COMPRIMIDO. 1 CADA 12 HRS POR 8 DIAS.

SE EXTIENDE LA PRESENTE PARA LOS BENEFICIOS QUE AL INTERESADO LE CONVENGAN.

ATENTAMENTE.

_____
DR. RODOLFO JAVIER GARZA GARZA.
CED. PROF. 4180244
JEFE DEL AREA DE INFECTOLOGIA Y PATOLOGIA.

H. ATLIXCO PUE. A 11 DE MARZO DE 2010
DOMICILIO CONOCIDO S/N COL. GUADALUPE VICTORIA ATLIXCO, PUE.

Acciones a tomar

Por el Supervisor de Seguridad y Salud en el Trabajo de Alpha Hardin

- Coordinar accesos, puntos de hidratación, limpieza y sanitización de áreas de uso común de los trabajadores y colaboradores.
- Supervisar que se realizan las actividades de acuerdo a los protocolos establecidos.
- Supervisar el control de acceso y toma de temperatura.
- Capacitar sobre las medidas de salud e higiene y retroalimentar a todo el personal involucrado en el proyecto.
- Sancionar al personal que no cumpla con el protocolo de acceso COVID-19.
- Supervisar y llenar los formatos “censo diario” y “levantamiento semanal”.
- Supervisar que se lleve a cabo el protocolo completo. Deberá notificar al gerente de la obra el listado de grupo de riesgo identificado para que éste en conjunto con el gerente del contratista definan los permisos de acceso. De igual forma los casos de síntomas deberá notificarlos al gerente de la obra quien a su vez lo revisará con el gerente del contratista.
- Tener y salvaguardar una carpeta específica para documentar estos protocolos. De tal modo que en cualquier momento se pueda consultar el expediente por día.
- Programar la entrada y salida del personal, así como las horas de descanso y comidas de forma escalonada para evitar aglomeraciones.
- Verificar que se cumpla con la sana distancia.

Acciones a tomar

Por el Supervisor de Seguridad del Contratista

- Colaborar con el acceso del personal de su compañía e informar la fuerza de trabajo al inicio de la jornada de trabajo.
- Realizar llenado de censo diario y toma de temperatura al personal de su compañía.
- Será el responsable de enviar el formato de levantamiento semanal, a más tardar los días viernes de cada semana.
- Entregar el cuestionario de salud de cada trabajador que ingrese al proyecto.
- Gestionar y proporcionar EPP, así como los insumos para la higiene del personal de su empresa , tales como jabón líquido para manos, gel antibacterial, sanitizante, cubre bocas, y si es necesario, toallitas desinfectantes.
- Participar en la capacitación y colaborar en informar al personal de obra sobre los controles que se aplicarán dentro del proyecto.
- Supervisar la sanitización de herramienta del personal y de su área de trabajo.
- Supervisar que el personal de su compañía lleve a cabo las medidas preventivas ante el COVID-19.
- Llevar un registro documental (Alta al seguro social o estar inscrito en el listado SUA, examen médico actualizado y con vigencia de no más de un mes, INE)
- Reforzar medidas sanitarias con el personal todos los días en las pláticas de seguridad.

Protocolo específico para el acceso a la obra "Xxxxxxxxxx"

Protocolo de ingreso a obra

- El personal ingresará en horario escalonado de 7:30, 8:00 y 8:30 hrs. De forma ordenada y con 1.5 metro de distancia en todo momento durante su estancia en el proyecto.
- En caso de tener cubrebocas desechable deberán depositarlo en un contenedor designado para ese uso en especial y colocarse uno nuevo, estos materiales posiblemente infectados, deberán de ser manejados y dispuestos como lo indica la legislación aplicable.
- En caso de usar cubrebocas reutilizable o lavable asegurarse de lavarlo diario.
- El personal deberá lavarse las manos con agua y jabón y colocarse gel anti bacterial.
- Identificarse con credencial de obra.
- Una persona designada realizará la toma de temperatura con termómetro infrarrojo y el llenado del cuestionario "Censo Diario" para averiguar posibles casos de COVID-19 y evitar contagios.
- Esta persona deberá contar con guantes, cubrebocas y lentes con protección lateral o careta facial al realizar el procedimiento.
- Registrarse en la lista de asistencia de su empresa.
- Se deberá cambiar la ropa de trabajo en el área asignada que usará para realizar sus actividades y portar el EPP (casco, lentes con protección lateral, cubre bocas, chaleco y botas con casquillo).
- El personal deberá lavarse nuevamente las manos y colocarse gel anti bacterial previo al ingreso a planta piloto.
- En caso de ingresar herramienta se deberá desinfectar antes de iniciar la jornada laboral, esta desinfección se hará con una solución base alcohol con agua.
- Queda prohibido compartir la herramienta de mano y equipo de protección personal.
- A la hora de la salida el personal deberá cambiarse en el área asignada, registrar su salida y nuevamente lavarse las manos y colocarse gel anti bacterial.
- Acatar las medidas de prevención y seguridad establecidas por Alpha Hardin.

Medidas adicionales para la obra "Xxxxxxxxxx"

Medidas adicionales:

- La empresa de limpieza asignada al proyecto o el personal de limpieza asignado, será la responsable de desinfectar las áreas de trabajo, comedor y áreas comunes, esto con una solución de agua con cloro, se hará dos veces al día (al iniciar la jornada laboral y a la hora de la comida).
- El horario de comida será de forma escalonada para evitar aglomeraciones.
- Las mesas sarán marcadas con cinta de tránsito para delimitar la sana distancia.
- Se deberá llevar a cabo el lavado de manos antes y después de consumir alimentos, antes y después de ir al baño.
- Están prohibidas las reuniones entre trabajadores no autorizadas y que no cumplan con las medidas de seguridad y sana distancia.
- Evitar la salida del proyecto en horario laboral para evitar contaminación en el exterior.
- Realizar diario platicas de seguridad en grupos no mayores de 5 personas y respetando la sana distancia.
- Al regresar al proyecto se explicará este protocolo a los trabajadores en un curso no mayor a 10 minutos para que conozcan las medidas que deben seguir tanto en el proyecto, como en el exterior.
- La limpieza de baños portátiles deberá realizarse antes del regreso a obra y se hará mínimo 3 veces a la semana.
- Se colocará otro lavamanos para agilizar el proceso de lavado de manos.

Medidas preventivas

Al usar transporte público

- Se recomienda lleve consigo un gel anti bacterial en todo momento, y aplicarlo en las manos cada vez que toque alguna superficie o realice el pago del servicio.
- Evitar tocarse los ojos, nariz y boca, antes, durante y después utilizar el transporte.
- Lavarse bien las manos con agua y jabón al llegar a su destino.

Al ingresar a casa

- Lavarse las manos al ingresar a su domicilio.
- No tocar ninguna superficie al ingresar a la casa.
- Cambiar los zapatos y la ropa exterior que haya utilizado, colocándola en una bolsa para lavarla. Se deberá lavar la ropa que se haya utilizado en el sitio de trabajo y de la misma manera, se debe proceder si ha permanecido fuera de la casa.
- Colocar el celular, llaves u otros elementos que haya portado en una caja o recipiente en la entrada de la casa y para limpiarlos o desinfectarlos según corresponda.
- Tome una ducha o lave las partes del cuerpo que hayan estado expuestas durante la permanencia fuera de la casa.
- Recordar al trabajador sobre la importancia de practicar las medidas generales de higiene personal y distanciamiento social para evitar llevar cualquier contaminación a su casa.

Carteles informativos para obra

Limpia tus manos con agua y jabón

Este proceso debe durar de 40 a 60 segundos



Orden y aseo en lugares de trabajo

Se deben limpiar las siguientes zonas y objetos por lo menos dos veces al día:



Puedes usar desinfectantes, alcohol y/o toallas desechables para hacerlo

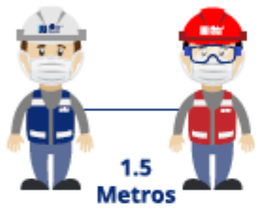
No compartas herramientas



Desinfecta constantemente

Protocolo de ingreso

Mantén tu sana distancia al formarte



Usa cubrebocas adecuadamente



Lava tus manos



Utiliza gel antibacterial



Se te tomará la temperatura



No podrás ingresar si tienes mas de 37° C

Contesta el cuestionario de salud



Síntomas:
Tos seca
Fiebre
Dificultad para respirar
Dolor de garganta, cabeza o muscular
Fatiga

Desinfecta tus áreas de trabajo así como tu herramienta



Carteles informativos para obra



Evita los saludos con las manos, abrazos y contacto directo.



No toques tu cara

Higiene respiratoria



Cúbrete la boca con el antebrazo cuando tosas o estornudes. Puedes usar un pañuelo desechable y tirarlo a la basura limpiándote las manos.

Comedor



Guarda tu sana distancia



Desinfecta el espacio antes y después de usarlo

Uso correcto del cubreboca



Lávate las manos correctamente antes de colocarlo.



Revisa cuál es el lado correcto (las costuras gruesas corresponden a la parte interna del cubreboca).



Pasa por tu cabeza u orejas las cintas elásticas y colócalo cubriendo completamente tu nariz y boca. Es muy importante que tus manos no toquen la parte interna.



Procura no tocarlo mientras lo traigas puesto y, si tienes que hacerlo, lávate las manos.



No compartas tu cubreboca.



Aunque traigas el cubreboca, tapa boca y nariz al toser y estornudar con el ángulo interno del brazo.

¿Cómo puedo proteger mi familia?



- Evita contacto estrecho sin protección.
- No te toques la cara y lávate constantemente las manos.
- Asegúrate de seguir las instrucciones de las autoridades locales sobre restricciones de movimiento.



- Evita compartir vasos, platos y otros artículos de uso personal.
- Limpia y desinfecta los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia.



Busca atención médica de inmediato si:

- Has viajado a áreas donde circula el virus.
- Has estado en contacto cercano con alguien que lo tiene.
- Presentas fiebre, tos o dificultad para respirar.

No te automediques.