



CORONAVIRUS

COVID-19

Recomendaciones para el Personal de Salud

En el momento que llegues a tu domicilio, después de la jornada laboral, es muy importante tomar conciencia del riesgo al que están expuestas las personas que viven con vos. Te recomendamos tener el **mínimo contacto** con:

- **Personas mayores de 65 años**
- **Personas con afecciones médicas crónicas (Hipertensión arterial, enfermedades coronarias, diabetes, asma, inmunodeprimidas)**
- **Embarazadas**

Mientras dure esta epidemia se realizará **vigilancia activa** de la aparición de síntomas de infección respiratoria aguda como fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar. En el caso de aparecer sintomatología de infección por COVID-19, informarlo de manera inmediata al Jefe Directo y a Medicina Laboral al 5238-5317 (fuera del horario de 08:00 a 16:00, fines de semana o feriados informar a Recursos Humanos). Si algún miembro de la casa presenta síntomas compatibles con la enfermedad realizar aislamiento según recomendaciones.

AL LLEGAR A CASA



Es importante **NO tocar ningún objeto** y lavarse las manos inmediatamente.



Desinfectá con alcohol el teléfono celular y los anteojos.



Sacate los zapatos.



Limpiá con lavandina las superficies de lo que hayas traído de afuera antes de guardarlo.



Dejá todos los elementos personales (bolso, cartera, llaves) en una caja en la entrada.



Se recomienda lavar la vajilla y cubiertos con agua y jabón (o detergente) haciendo mucha espuma.



Se recomienda dejar la ropa en un cesto para lavado y ducharse.



Mantener bien ventiladas las zonas comunes.

DENTRO DE TU CASA



No compartir objetos de uso personal (toallas, cepillos de dientes, vasos, platos, cubiertos, etc)



Se aconseja **limpiar habitualmente** la cocina y el cuarto de baño con detergentes en cuya composición esté presente la lavandina (añadir 25ml de lavandina a un litro de agua), se recomienda utilizar material de limpieza desechable.



Ser conciente que puede **contaminar teléfonos**, controles remoto, teclas de luz, canillas, picaportes. Limpiarlos con desinfectantes anti virales.

Recordá que no es posible hacer una desinfección total, el objetivo es disminuir el riesgo.

RECOMENDACIONES GENÉRICAS

En caso de que convivas con personas con patologías de riesgo es importante dormir en camas separadas, utilizá baños diferentes en la medida de lo posible y/o desinfectarlo en cada uso.

Recordar que las medidas genéricas de protección individual frente a enfermedades respiratorias incluyen:



Higiene de manos frecuente (lavado con agua y jabón o soluciones alcohólicas), especialmente después del contacto directo con personas enfermas o su entorno.



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.



Al toser o estornudar, **cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado.**



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