

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN

DURANTE EL AISLAMIENTO SOCIAL

PREVENTIVO OBLIGATORIO

HASTA TANTO SE SUSPENDA EL AISLAMIENTO SOCIAL PREVENTIVO OBLIGATORIO, NO SALGAS DE TU CASA, SALVO EXCEPCIONALMENTE

SI TENÉS QUE SALIR:

PROTOCOLO DE SALIDA DE CASA*

- Intenta no usar el transporte público.
- Si tenés la necesidad de salir con tu mascota, hazelo por corto tiempo, en lugares abiertos y alejados de otras personas.
- Usa pañuelos descartables para tocar superficies, picaportes, etc. Reserva el pañuelo para descartarlo luego al regresar a casa.
- Si toses o estornudas, hazelo en el pliegue del codo o en un pañuelo descartable, no en el aire. Reserva el pañuelo para descartarlo luego al regresar a casa.
- Desinfecta tus manos antes y después de utilizar dinero, o tocar superficies.
- Mantén distancia de otras personas, de al menos 1,0 metro
- Recoge tu cabello, no utilices aros, anillos ni pulseras. Te tocas menos la cara
- No toques tu cara hasta que tengas las manos limpias.

PROTOCOLO DE ENTRADA A CASA*

DEBÉS INTENTAR DESINFECTAR TANTO TUS ELEMENTOS PERSONALES COMO LAS PARTES EXPUESTAS DE TU CUERPO ANTES DE INGRESAR. UTILIZA PAÑUELOS DESCARTABLES EN PUERTAS, TIMPRES Y ASCENSORES.

- Al volver a casa, intenta no tocar nada hasta higienizarte.
- Quitate los zapatos y abrigo en el ingreso.
- Deja tu bolso, cartera, llaves, billetera en una caja al ingreso.
- Dúchate o lava tus manos y zonas expuestas (manos, muñecas, brazos, cuello).
- Desinfecta las patas de tu mascota si salió al exterior de tu casa.
- Desinfecta tus anteojos, llaves, teléfono celular, billetera, tarjetas, etc.
- Desinfecta las superficies de los objetos que hayas traído del exterior.
- Lavado de manos luego de hacer la desinfección de los objetos.

PROTOCOLO DE CONVIVENCIA CON PERSONAS EN RIESGO*

- Dormir en camas separadas.
- No compartir toallas, cubiertos, vasos, objetos personales.
- Limpiar y desinfectar a diario las superficies de alto contacto (interruptores, mesas, sillas, picaportes, canillas)
- Lavar sábanas, toallas y ropa de manera frecuente.
- Utilizar baños diferentes, si es posible
- Ventilar ambientes

**Estas medidas ayudarán a disminuir el riesgo de contagio*

DECÁLOGO SOBRE CÓMO ACTUAR EN CASO DE TENER SÍNTOMAS DE COVID-19

Comunícate al **0800 555 6549**

Seguí siempre los consejos de tu médico de cabecera

Consulta continuamente fuentes oficiales para informarte

www.msal.gob.ar

www.unl.edu.ar

Saber cómo actuar nos puede ayudar a controlar mejor las situaciones que puedan surgir estos días y a prestar ayuda a las personas de nuestro entorno. En caso de tener síntomas sigue estos pasos:

AUTO-AISLARSE

- En una habitación de uso individual con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y, si es posible, baño individual.
- Si no es posible: mantén la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de convivientes y extrema la higiene.

MANTENTE COMUNICADO

- Ten disponible un teléfono para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos.

¿SENSACIÓN DE GRAVEDAD?

- Si tienes sensación de falta de aire, fiebre que no cede, o sensación de gravedad por cualquier otro síntoma llama al 0800 555 6549, o al teléfono habilitado en tu comunidad.

AUTOCUIDADOS

- Usa paracetamol para controlar la fiebre
- Ponte paños húmedos en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; bebe líquidos
- Descansa, pero moviéndote por la habitación de vez en cuando.

LAVADO DE MANOS

- Asegúrate de que en casa todos conocen cómo hacer un correcto lavado de manos.

LAS SUPERFICIES Y EL CORONAVIRUS

PUEDE PERMANECER:

- Hasta 3 días en plástico y acero inoxidable.
- Hasta 1 día en cartón.
- Hasta 3 horas como aerosol.

Fuente: *The New England Journal of Medicine*

¿COMO PREPARAR SOLUCIONES DESINFECTANTES?

Solución de alcohol etílico 70/30.

- Asegúrese que la solución tenga al menos de 70% de alcohol puro (medicinal 96°).
- En un recipiente coloque 700 ml de alcohol medicinal y agréguele 300 ml de agua, para preparar 1 litro de solución alcohólica 70/30.
- Recomendado para limpieza de teléfonos, escritorios, computadoras, teclados, utensilios y superficies pequeñas.
- Aplicar con rociador y/o paño embebido y no enjuagar.



Solución concentrada de hipoclorito de sodio al 0,1%.

- Colocar 200 ml (un vaso pequeño) de hipoclorito concentrado (50-55 gr Cl/l), en un balde de 10 litros de agua.
- Prepare la solución al momento de usarla.
- No la mezcle con detergentes u otro producto.
- Utilice ropa de trabajo, guantes y protección ocular para preparar la solución.

