

# CORONAVIRUS

RECOMENDACIONES GENERALES  
PARA CUIDARNOS.



NOS  
CUIDAMOS  
**JUNTOS**

# ¿QUÉ PUEDO HACER PARA PREVENIR EL CONTAGIO Y LA PROPAGACIÓN DEL VIRUS?

Éste es un virus nuevo y hay muchas cosas que desconocemos aún. Pero de lo que sí estamos seguros es de que la actitud individual y colectiva es fundamental.

Algunas recomendaciones son sencillas, pero no por eso menos eficaces. Por el contrario son el arma más potente contra esta pandemia.

- **LAVADO DE MANOS FRECUENTE CON AGUA Y JABÓN.**

Ante la falta de los mismos usar alcohol en gel o alcohol etílico al 70%.

- **DISTANCIAMIENTO FÍSICO** de 1,5 m. Evitar concurrir a lugares donde se generan aglomeraciones.

- **USO DE TAPABOCAS** preferiblemente de confección casera, reutilizables y siguiendo las recomendaciones específicas



# PRECAUCIONES DENTRO DEL HOGAR

Durante muchos días nos pidieron quedarnos en nuestras casas.

Ahora podemos empezar a salir y hay cosas que podemos hacer para que nuestro hogar siga siendo seguro.

**¡Siempre que podamos quedémonos en casa, evitamos salidas innecesarias!**

- ★ **VENTILAR** Abrir ventanas al menos 15 minutos por día.

Tengamos en cuenta que estamos en invierno y las temperaturas son bajas, elegir el mejor momento para hacerlo.

- ★ **HIGIENE FRECUENTE** Aumentar la frecuencia de limpieza en general. Prestar especial atención a lugares compartidos y de mayor circulación,

y artículos de uso común (celulares, tablets, controles de TV, etc)

**Edificios:** evitar contacto con pasamanos de escaleras, evitar aglomeraciones en ascensores (2 personas, puede variar según tamaño del ascensor). Prestar especial atención a la limpieza de espacios comunes, pestillos de puertas, botoneras. Para disminuir el riesgo de contaminación lavarse manos antes de salir de casa, y al regresar hacerlo inmediatamente.

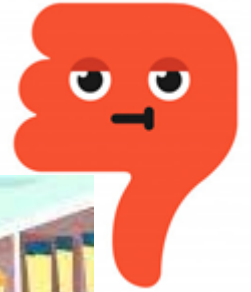
- ★ **NO COMPARTIR ARTÍCULOS PERSONALES** Cubiertos, vasos , botellas, mate.

- ★ **SI HAY PERSONAS CON SÍNTOMAS** (NO COVID19)

El enfermo debe usar tapabocas, evitar contacto directo, mantener distanciamiento físico, maximizar medidas de higiene.



# PRECAUCIONES FUERA DEL HOGAR



# PRECAUCIONES FUERA DEL HOGAR

**¡SIGUE SIENDO IMPORTANTE QUEDARNOS EN CASA LO MÁS POSIBLE!**

**EVITAR** concurrir a lugares cerrados donde puede haber aglomeración o circulación de muchas personas (supermercados, restaurantes, shoppings y locales de compra). Si se debe hacer:

- ★ Concurrir **una sola persona** del núcleo familiar. Los niños sólo deberían ir si no podemos dejarlos en un lugar seguro (no pueden quedar solos en sus casas ni esperando dentro del vehículo).
- ★ Respetar medidas de **distanciamiento físico, tapabocas** de confección casera, **lavado de manos ó alcohol en gel** (al ingresar e inmediatamente después de salir).
- ★ **Evitar tocar** superficies o artículos, tocar sólo lo que vamos a llevar.

No se recomienda el uso de guantes. Genera una falsa sensación de protección y lleva a descuidar las medidas que realmente

# PRECAUCIONES FUERA DEL HOGAR

¡ **SI PODEMOS** hacer actividades al aire libre !

- ★ **Elegir lugares poco concurridos**, sin juegos para niños o aparatos de gimnasia (no tienen la higiene adecuada).
- ★ **Abrigarnos**, recordemos que estamos en temporada invernal y debemos evitar enfermarnos.
- ★ Si mantenemos el **distanciamiento físico no es necesario usar tapabocas**.
- ★ Salir con las personas con las que convivimos.

De a poco nos podremos ir reuniendo con otros, en **grupos reducidos**.

**¡Siempre y cuando todos estemos sanos!**

**Andar en bici, jugar a la pelota, escondidas..  
es muy recomendable: es tiempo de calidad con la familia  
y libera el estrés!**

# ¿CÓMO CUIDAR A LA POBLACIÓN DE RIESGO?

**Sabemos que los niños pequeños no sólo no desarrollan formas graves de la enfermedad COVID 19, sino que se infectan y contagian menos.**

Pero puede ser que **convivamos con abuelitos** o personas con alguna condición de salud que lo predisponga a desarrollar la enfermedad con más complicaciones. Y esto puede generar mucha preocupación y miedo.

- ★ Estas personas deben procurar quedarse en sus casas, y mantener un buen control de sus patologías.
- ★ Lo mejor que podemos hacer por ellos es extremar las medidas de las que hablamos antes. Especialmente si alguien tiene síntomas (NO COVID 19).
- ★ Si es posible tener una habitación propia para el descanso, sino separar camas al menos 1,5 m.

**Siempre es recomendable consultar con médico de referencia para recibir indicaciones específicas**



# ¿CÓMO CUIDAR A LA POBLACIÓN DE RIESGO?

¡Si no convivimos con estas personas, es muy probable que nos extrañemos mucho!

- ★ Favorecer el contacto virtual.
- ★ Mantener el vínculo presencial tan necesario, pero planificarlo:
  - Espaciado en el tiempo, con menor frecuencia.
  - Por períodos cortos.
  - En espacios ventilados.
  - Respetando todas las medidas de prevención: higiene de manos (aunque no nos toquemos), distanciamiento físico, uso de tapabocas si corresponde, higiene posterior de superficies.
  - Evitar mandados o circulación por otros lugares previo a la visita, ir directamente de casa, con ropa limpia.

**¡ NUNCA VISITEMOS O RECIBAMOS VISITAS  
SI ALGUNO PRESENTA SÍNTOMAS !**

# ¿ ESTÁN EN RIESGO LOS BEBÉS?

- ★ Los casos reportados de **bebés** pequeños infectados por COVID 19 son muy pocos, y en general no desarrollan enfermedad grave.
- ★ Pero debemos protegerlos también de otras infecciones respiratorias, mucho más frecuentes, y que sí pueden ser graves.
- ★ Las mismas medidas de prevención de contagio por SARS-CoV-2 son eficaces:
  - El contacto directo es muy importante para todos y en especial para los lactantes. pero en este caso debemos minimizarlo. Limitarlo en cuanto al número de personas y evitar especialmente tocar rostro y manos.
  - Lavado frecuente de manos (y cara en niños pequeños) de todos los que convivan con el bebé, y especialmente antes de tener contacto directo (cambio de pañales, alimentación, etc).
  - Ventilación e higiene de espacios y objetos (juguetes).
  - Administrar vacunas obligatorias y antigripal si corresponde.