

RECOMENDACIONES PARA REALIZAR TRABAJO EN CASA COMO MEDIDA DE SEGURIDAD Y SALUD FRENTE AL CORONAVIRUS (COVID-19)



Si realizas tus actividades laborales desde casa, te recomendamos aplicar las siguientes medidas:



1 LAVADO DE MANOS

Lávate las manos con frecuencia, con agua y jabón, y sécalas preferiblemente con una toalla de papel desechable.



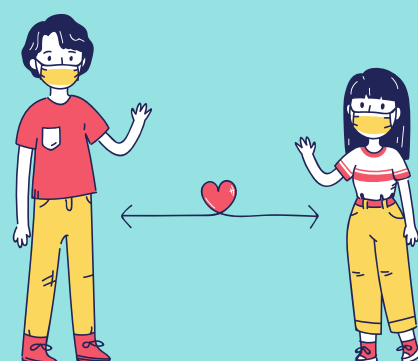
2 ADOPTA MEDIDAS DE HIGIENE RESPIRATORIA

Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo. Si utilizas el pañuelo, deséchalo inmediatamente y lávate las manos con agua y jabón. Si tienes síntomas respiratorios, utiliza mascarilla de protección nasal y bucal. De esta manera, evitarás contagiar a tu familia.



3 MANTÉN EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL

Conserva al menos un metro de distancia con los demás, particularmente con aquellas personas que tosan, estornuden o tengan fiebre. Cuando alguien con una enfermedad respiratoria, tose o estornuda, proyecta pequeñas gotas que contienen el virus. Si estás demasiado cerca, puedes inhalar el virus.



4 EVITA TOCARTE LOS OJOS, LA NARIZ Y LA BOCA

Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si te tocas los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a tu cuerpo.



5 SOLICITA ATENCIÓN MÉDICA OPORTUNAMENTE CUANDO PRESENTES LOS SÍNTOMAS

Siempre que tengas fiebre, tos y dificultad para respirar, es importante que busques atención médica de inmediato. Comunícate con tu entidad de salud para recibir orientación telefónica inicialmente.

