



PRACTIQUEMOS EN CASA

PRINCIPALES CUIDADOS QUE DEBEMOS TENER



LAVADO DE MANOS

**El contacto con el
JABÓN debe durar
de 20 a 30 segundos**



AL TOSER O ESTORNUDAR,

**CUBRIR NARIZ Y BOCA CON EL
ANTEBRAZO O USAR UN PAÑUELO
DESECHABLE**

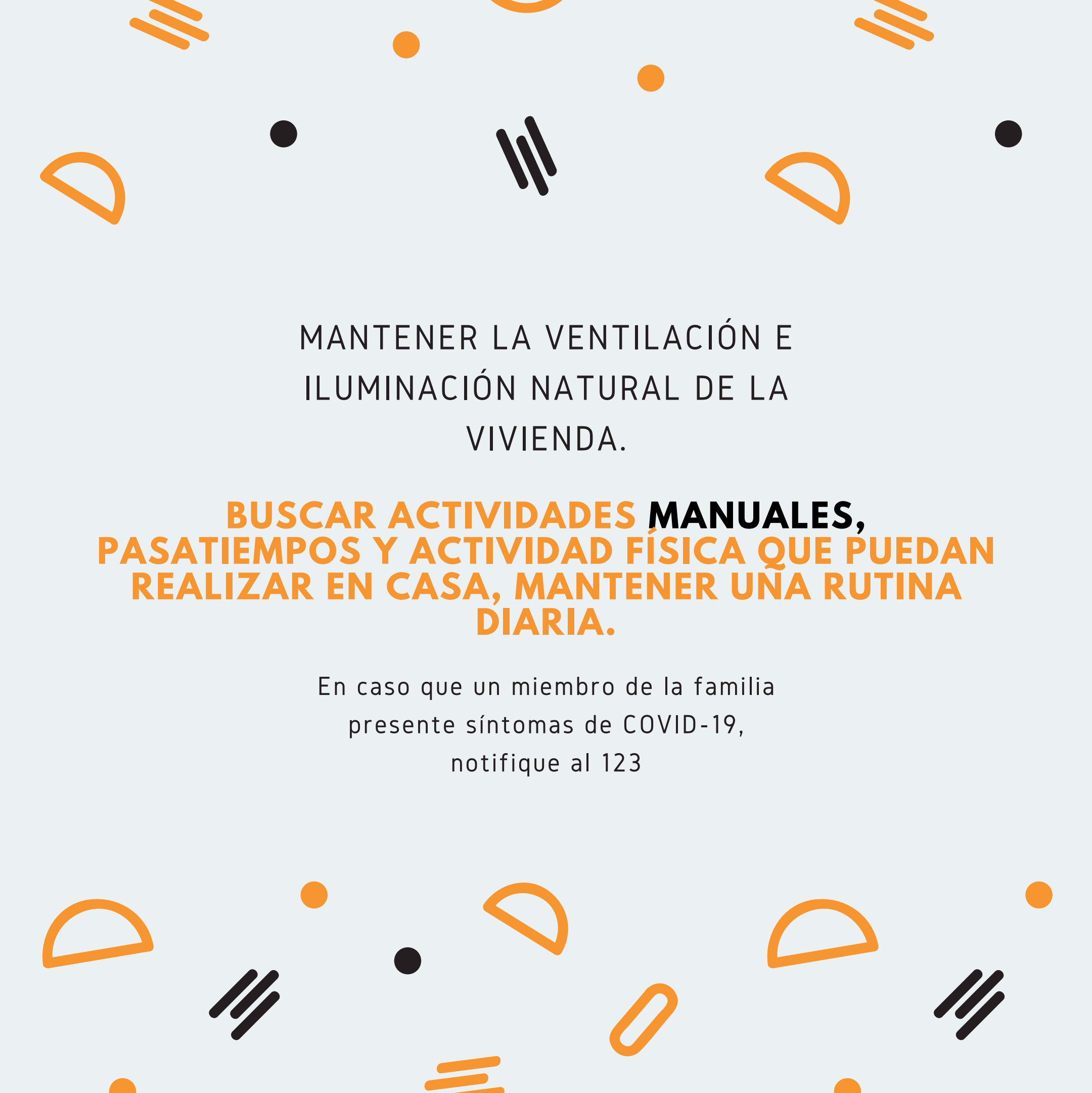
E INMEDIATAMENTE LAVARSE LAS MANOS.



INCREMENTAR ACTIVIDADES
DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

PAREDES, PISOS, TECHOS Y SUPERFICIES

lo que permite la prevención y
mitigación de factores de riesgo
biológico



MANTENER LA VENTILACIÓN E
ILUMINACIÓN NATURAL DE LA
VIVIENDA.

**BUSCAR ACTIVIDADES MANUALES,
PASATIEMPOS Y ACTIVIDAD FÍSICA QUE PUEDAN
REALIZAR EN CASA, MANTENER UNA RUTINA
DIARIA.**

En caso que un miembro de la familia
presente síntomas de COVID-19,
notifique al 123



MEDIDAS DE PREVENCIÓN AL
SALIR DE LA VIVIENDA.

SI SALE EN CARRO PARTICULAR
LIMPIAR LAS MANILLAS DE LAS
PUERTAS, EL VOLANTE O TIMÓN
CON

**ALCOHOL O PAÑITOS
DESINFECTANTES.**

No saludar con besos ni abrazos ni dar la
mano.



AL REGRESAR A LA VIVIENDA

**QUÍTESE LOS
ZAPATOS Y LAVE
LA SUELA CON
AGUA Y JABÓN.**


Antes de tener contacto con los miembros de su familia, cámbiese de ropa, .



BAÑARSE CON ABUNDANTE
AGUA Y JABÓN

**DESINFECTE LOS
ELEMENTOS QUE HAN
SIDO MANIPULADOS
AL EXTERIOR DE LA
VIVIENDA.**

Si lleva alguna compra, desinfecte el
empaque y colóquela en una superficie
limpia.



DE CADA UNO DEPENDE QUE
SALGAMOS DE ESTA

SAN VICENTE TE QUIERE VER BIEN

cuidar, cuidarte, cuidarnos.
PAULA BARRANTES. Psicóloga PEEP