Sala de Situación en Salud por COVID-19
de la Universidad de Guadalajara

Cuídate en casa

MEDIDAS PREVENTIVAS

En casa podemos practicar algunas sencillas medidas de higiene que pueden ayudar a proteger tu salud y la de tu familia para evitar enfermarse por COVID-19. Una medida de precaución importante para disminuir el riesgo de infección es la limpieza y desinfección de las superficies del hogar que se tocan frecuentemente. Promueve y practica buenos hábitos personales de salud y planifica las medidas para tomar en casa.

Cuídate en casa

Sala de Situación en Salud por COVID-19
de la Universidad de Guadalajara

PRÁCTICAS recomendadas

Instala un filtro en la entrada de tu casa, donde dispongas de solución sanitizante y un espacio para el calzado sucio y limpio para accesar al interior

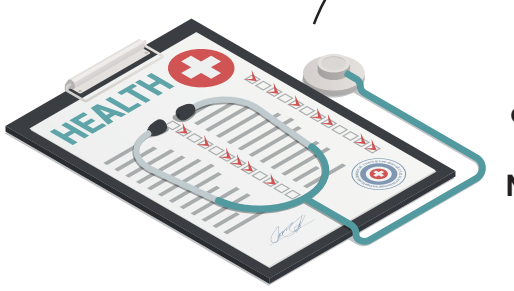
Al momento de entrar a casa, retírate los zapatos y cámbialos por calzado limpio (preferente destinado a su uso al interior del hogar)

Se deben limpiar a diario las superficies y objetos que se tocan con frecuencia (mesas, mesones, interruptores de luz, perillas y manijas de gabinetes, etc) **con un detergente regular de uso doméstico y agua** (si las superficies están sucias, se deben limpiar con agua y detergente antes de la desinfección)

Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente antes y después de ir al baño, antes de comer y después de limpiarse la nariz, toser o estornudar (siempre debes lavarte las manos con agua y jabón si están visiblemente sucias)

Al regresar a casa después de estar en lugares concurridos, cámbiate de ropa por prendas limpias, y lávate las manos inmediatamente después con agua y jabón

Al toser o estornudar, hazlo sobre un pañuelo desechable o usando la técnica de estornudo de etiqueta y lávate las manos.



Crea una lista de instituciones cercanas a la que puedan recurrir en caso de que se necesite atención Médica adicional u otro apoyo.

Cuídate en casa

Sala de Situación en Salud por COVID-19
de la Universidad de Guadalajara

LAVADO de ropa

Lava la ropa con jabón o detergente (si es posible con agua caliente); seca la ropa completamente

Lávate de inmediato las manos con agua y jabón, o usa un gel alcoholado

Lava las sábanas, las toallas y la ropa con regularidad

No sacudas la ropa sucia, para minimizar la posibilidad de la dispersión del virus por el aire

El lavado de ropa podrá ser con cualquier jabón o detergente de uso común

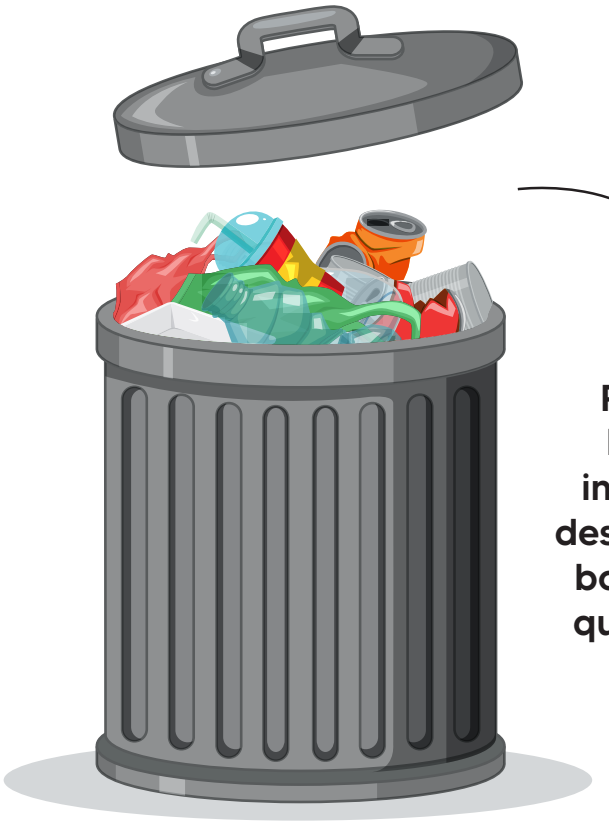
Lava o desinfecta la bolsa o el cesto de la ropa sucia constantemente

Cuídate en casa

Sala de Situación en Salud por COVID-19
de la Universidad de Guadalajara

PRECAUCIONES

con envases y manipulación de alimentos



Retira todos los envases innecesarios y deséchalos en un bote de basura que tenga tapa

Limpia los productos enlatados con un desinfectante o agua y jabón antes de abrirlos o guardarlos

Lava y desinfecta productos no envasados, como frutas y verduras

Lávate las manos con agua y jabón o usa alcohol en gel al 70%

Cuídate en casa

Sala de Situación en Salud por COVID-19
de la Universidad de Guadalajara

PRACTICA
medidas preventivas cotidianas

Evita el contacto cercano con personas que estén enfermas

Cuida la salud emocional de los integrantes de tu familia

Mantente en contacto con otras personas por teléfono o correo electrónico

Mantente informado acerca de la situación del COVID-19, recurriendo a información actualizada y verídica

Fuentes: OMS, CDC, UNICEF, OPS

UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

PIENSA Y TRABAJA

Cuídate del COVID-19

Sala de Situación en Salud por COVID-19

de la Universidad de Guadalajara