El cuidado
parte por casa

manual de cuidados covid-19

María Jesús Monje
Constanza Moreno
Carolina Mondaca
Nicolás Gallardo

Lavado de manos

Los virus respiratorios como la enfermedad por coronavirus (COVID - 19) se contagian cuando las gotas que contienen el virus entran en el cuerpo a través de los ojos, la nariz o la garganta. A menudo, el virus puede transmitirse fácilmente de una persona a otra a través de las manos.

Durante una pandemia mundial, una de las formas más baratas, sencillas e importantes de prevenir el contagio de un virus es lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.

El lavado de manos es la frotación vigorosa de las manos previamente enjabonadas, seguida de un aclarado con agua abundante, con el fin de eliminar la suciedad, materia orgánica, flora transitoria y residente, y así evitar la transmisión de estos microorganismos de persona a persona.

Necesitas:
- Jabón líquido, en dispensador con dosificador.
- Toalla de papel desechable.

El objetivo es eliminar la suciedad, materia orgánica y flora transitoria de las manos.

Paso por Paso

1. Humedecer las manos con agua corriente.

2. Aplicar jabón líquido con dosificador.

3. Frotar las manos palma con palma, sobre dorsos, espacios interdigitales y muñecas durante al menos 1 minuto.

4. Aclarar con abundante agua corriente.

5. Secar las manos con toallas de papel.

6. Cerrar la llave con la toalla de papel utilizada para el secado. (los lavamanos con sistema de cierre de codo o de pedal ahorran este paso).

Uso de mascarilla

¡Hola! Soy Rayen y hoy te contaré cómo me cuido del Covid- 19 con el correcto uso de mi mascarilla ¡Es muy sencillo!

✓ Debe cubrir nariz y boca y ser cambiada o lavada con frecuencia.

✓ Es sumamente importante y obligatorio utilizar la mascarilla en lugares públicos, como el trabajo, transporte público, supermercados, almacenes y otros lugares donde se presenten multitudes.

Debes saber que...

El uso incorrecto de la mascarilla podría ponerte en peligro frente al virus.

Recomendaciones

✓ Utilizar alcohol gel o lavar tus manos antes y después de usar la mascarilla.

✗ No tocar la parte externa de la mascarilla.

✗ No retirar la mascarilla si estás con personas no convivientes.

✗ No bajar al cuello.

✓ Niños desde los 2 años deben familiarizarse con el buen uso de la mascarilla.

cuidados en el hogar

¡Hola! Mi nombre es Lucas, como ya debes saber, estamos atravesando una pandemia, es por eso que hoy junto a mis papás queremos comentarte los cuidados de prevención que tenemos al momento de llegar a nuestro hogar.

Cuando nos vemos en la necesidad de salir de nuestro hogar, sea cuál sea la razón, nos exponemos a contagiarnos de covid-19; por eso debemos tomar todas las precauciones posibles para evitar esto y además practicar diversos procedimientos al llegar a nuestra casa ¡Toma nota!

Nos quitamos los zapatos al llegar a casa y los desinfectamos afuera preferentemente con agua y cloro.

Nos quitamos la mascarilla y la desechamos en un basurero, si es reutilizable la lavamos inmediatamente.

Realizamos lavado de manos según los pasos indicados anteriormente.

Nos lavamos la cara con abundante agua y secamos con papel desechable.

Nos cambiamos de ropa y preferentemente la lavamos inmediatamente.

ollas comunes

Se le llama olla común o también olla popular a una instancia de participación comunitaria (entre vecinos y pobladores) que buscan resolver la necesidad básica de comer. Es muy similar a un comedor popular, aunque con un carácter más autogestionado e independiente. Las ollas comunes tienen diferentes formas de realizarse: recolectando comida entre los vecinos o mediante colectas de dinero. Nacen dentro de contextos sociales de pobreza y desempleo cómo organizaciones para la subsistencia.

cuidados

Si eres parte de la ciudadanía que va a buscar alimentos:

✓ Mantener distanciamiento físico mientras realizas la fila para obtener los productos.

✓ Utilizar mascarilla en todo momento.

✓ Tener y utilizar alcohol gel siempre cuándo sea necesario.

Si eres parte del equipo que realiza la comida:

✓ Mantener distanciamiento físico dentro de la cocina.

✓ Utilizar mascarilla, guantes y cofia en todo momento.

✓ Lavar todos los productos y/o envases que se van a utilizar para realizar la comida.

✓ Usar alcohol gel de forma frecuente.

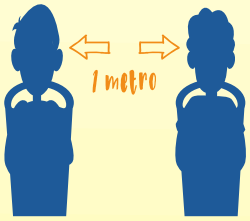
✓ Desechar los guantes en un basurero.

TRANSPORTE **PÚBLICO**

Cuando utilizamos el transporte público nos exponemos al contagio del virus, por eso es muy importante el cuidado de cada uno de los pasajeros.
Estas son las medidas que debes seguir para estar siempre protegido:

Utiliza correctamente la mascarilla, cubriendo nariz y boca.

Lava tus manos frecuentemente.



Mantén distancia de un metro o seis pies.

Toser y estornudar sobre el codo flexionado.

Utiliza pañuelos desechables.

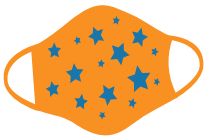
Niños menores de 2 años no deben usar mascarilla, de preferencia ocupar protector facial.

Dentro de lo posible portar alcohol gel personal.

Lo que no debes hacer:

- Tocar superficies.
- Tocarte los ojos, nariz o boca.
- Bajar mascarilla al cuello.
- Comer o beber.
- Tocar la parte expuesta de la mascarilla.
- Compartir ascensor, prefiere escaleras.
- Salir de casa si presentas síntomas como tos, fiebre y/o falta de aire.

Recuerda las 6 M **antes de salir**

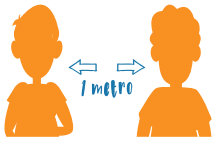


Mascarilla

Uso de mascarilla todo el tiempo posible.

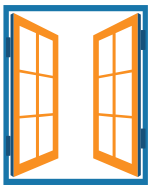
Manos

Lavado de manos frecuente.



Metros

Mantener distancia física.



Máxima ventilacion

Mantener ventanas y puertas abiertas en la medida en sea seguro y factible.

Minimizar contactos

Minimizar contactos y preferiblemente siempre sean los mismos.

Me quedo en casa

Me quedo en casa al primer indicio de síntomas, diágnostico o contacto.

KIT PREVENCIÓN COVID - 19

Para las personas:

- ✓ Mascarilla desechable o reutilizable
- ✓ Alcohol en gel
- ✓ Protector facial
- ✓ Jabón
- ✓ Guantes

Para muebles:

- ✓ Solución antiséptica
- ✓ Solución amonio
- ✓ Cloro

El cuidado
PARTE POR CASA
manual de cuidados covid-19

María Jesús Monje
Constanza Moreno
Carolina Mondaca
Nicolás Gallardo