

	PREVENCIÓN CONTAGIO COVID-19	Versión N° 1
		Fecha:10/05/2020
	De las Medidas preventivas generales para evitar el contagio por Covid – 19, tanto para estudiantes como funcionarios.	Autor: “Comité de Salubridad”
Universidad Central		Hoja: 1 de 2

De las medidas preventivas para evitar el contagio por Covid – 19 en el TRAYECTO, tanto para estudiantes como funcionarios

1. Recuerda siempre usar tu mascarilla

Desde el pasado miércoles 8/04/2020 entró en vigencia la medida que obliga a cualquier persona que use el transporte público, ya sea buses urbanos e interurbanos, taxis básicos y rurales, colectivos, Metro y medios de transporte ferroviario, privado, entre otros, utilizar mascarillas de manera obligatoria.

Procedimiento Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar una mascarilla.

- Antes de ponerse una mascarilla, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la máscara.
- Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cámbiese de mascarilla tan pronto como esté húmeda o cuando se la quite del rostro.
- Para quitarse la mascarilla: Quítesela por detrás (no toque la parte delantera de la mascarilla); deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado y lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

2. Respeta la distancia social.

- Al usar el transporte público recuerda siempre mantener la distancia de al menos 1,30 metros entre personas y considera también al conductor. La idea es evitar contagios por aglomeración en paraderos, andenes y entre los desplazamientos.

3. Planifica tu viaje.

- Si vas a usar el transporte público, trata de hacerlo en horarios de baja afluencia de usuarios.
- Busca las rutas más directas hacia tu destino. Así, reducirás el tiempo de exposición entre trayectos.
- Si tu viaje es corto, considera realizarlo a pie o en bicicleta, evitando exponerte al contacto con otras personas durante el viaje y permitirás más espacio para los que no tienen otra alternativa de traslado.

4. No te olvides de desinfectar tus manos

Siempre que hagas uso del transporte público recuerda, en la medida de lo posible, higienizar tus manos, ya sea con alcohol gel durante el trayecto o con agua y jabón al llegar a tu destino de la siguiente forma:

Uso de alcohol gel:

- Aplique el producto en la palma de su mano, poca cantidad.
- Frote sus manos entre sí.
- Restriegue el producto sobre todas las superficies de sus manos y los dedos hasta que se sequen.

	PREVENCIÓN CONTAGIO COVID-19	Versión N° 1
		Fecha:10/05/2020
	De las Medidas preventivas generales para evitar el contagio por Covid – 19, tanto para estudiantes como funcionarios.	Autor: “Comité de Salubridad”
		Hoja: 2 de 2

Lavarse las manos de la siguiente forma:

- Quítese los anillos, pulseras y reloj, ya que en éstos se pueden acumular microorganismos.
- Mójese las manos con agua, agregue jabón y lávese entremedio de los dedos, frote las palmas, los pliegues, la cara externa, los pulgares y las puntas de los dedos, durante 60 segundos.
- Enjuague sus manos y séquese con una toalla de papel desechable, con la cual cerrara la llave de agua.
- Bote la toalla utilizada a la basura.
- Realice este procedimiento, cada vez que utilice sus manos y estén expuestas a bacterias.

5. Mantén una actitud preventiva.

- No tocarse la cara con las manos, sobre todo ojos, nariz y boca, ya que estos son los lugares por donde ingresa el virus.
- Además, si vas a toser o estornudar, recuerda cubrirte con el antebrazo y ocupar pañuelos desechables.

6. Al volver a tu hogar, ¡higienízate!

- Cuando llegamos de la calle o del trabajo a tu casa, nuestra ropa puede estar contaminada. Por esa razón, al volver a tu hogar debes sacarte la ropa que ha estado expuesta, lavarla o ponerla en un espacio aislado, para luego lavar.
- Además, no olvides sacarte los zapatos y dejarlos en un lugar separados del resto y desinfectar la plata con cloro.

7. Mantenerse atentos a indicaciones o señaléticas:

- En el trayecto debemos estar atentos a las señalizaciones para mantener el distanciamiento o medidas que el MINSAL aplica en lugares, para evitar aglomeración de personas y transporte público.