

Prevención de nuevos coronavirus

Comencemos





COVID-19個人防護包

Contorno

01. Preparaciones antes de dejar el hogar.
02. ¿Qué hacer cuando está fuera de casa?
03. ¿Qué hacer en la oficina?
04. ¿Qué hacer durante las reuniones?
05. ¿Qué hacer durante las comidas?
06. ¿Qué hacer una vez retorne al hogar?
07. ¿Qué hacer cuando salga de compras?
08. Recomendación de ejercicios diarios.
09. ¿Cómo preparar espacios públicos?
10. ¿Cómo garantizar la seguridad durante los viajes laborales?
11. Instrucciones para el personal de trabajo.
12. ¿Cómo lidiar con visitas oficiales?
13. ¿Cómo deben circular los documentos?
14. ¿Cómo desinfectar los teléfonos?
15. ¿Cómo desechar de mascarillas usadas?
16. ¿Cómo protegerse en el hogar?
17. Instrucciones para mujeres embarazadas y niños.
18. ¿Cómo puede uno mismo hacer cuarentena?
19. ¿Cómo programar visitas al hospital?
20. 7 pasos para el lavado correcto de manos.



COVID-19個人防護包

Preparaciones antes de dejar el hogar



- Tome su su temperatura y evalúe su salud en general.
- Quédese en casa si se siente enfermo.
- Prepare mascarillas, toallitas desinfectantes, y gafas protectoras de acuerdo a necesidades específicas.
- Planifique con anticipación su horario.
- Evite esperas en filas.



COVID-19個人防護包

¿Qué hacer cuando está fuera de casa? (1)



- Use mascarilla cuando esté alrededor de otras personas.



- Evite usar transporte público, viajes compartidos o taxis. Si usted necesita usar transporte público, debe usar su mascarilla.



- Durante el transcurso de día, evite el contacto con las superficies. Al tocar las superficies puede llegar a recoger los virus que se encuentran en estas.



- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.



COVID-19個人防護包

¿Qué hacer cuando está fuera de casa? (2)



- Al caminar: Mantenga su distancia con los demás.



- Al usar bicicleta: Limpie y desinfecte la bicicleta, especialmente los manubrios.



- Al usar taxi: Sanitice sus manos.



- Al manejar: Evite horas pico. Ventile y desinfecte con 10 minutos anticipados.



- **ADVERTENCIA: si utiliza alcohol, espere 30 minutos antes de limpiar.**

- Al usar en Bus: abra las ventanas para ventilar. No se recomienda usar aire acondicionado en los vehículos. Cuando tenga viajes largos, pare a descansar cada 2 horas.

- Subwasy /Train: trate de sentarse alejado de los demás, tenga a mano gel sanitizador y evite tocar superficies.



COVID-19個人防護包

¿Qué hacer en la oficina? (1)



- Tome su temperatura corporal al entrar al edificio.
- Haga cuarentena si su temperatura corporal excede los 99.5' F (37.5°C) varias veces. Busque asistencia médica si tiene síntomas.
- Evite tocar directamente los botones del elevador.
- Mantenga su distancia con los demás en el elevador.
- Lávese bien la manos con agua corriente o desinfectante.
- Proporcione toallitas desechables para que los empleados puedan limpiar las superficies de uso común.





COVID-19個人防護包

¿Qué hacer en la oficina? (2)



- Limpieza de rutina en las superficies de alto contacto de las oficinas tales como estaciones de trabajo, encimeras y perillas de las puertas.



- Ventile los lugares unas 3 veces al día de 20 a 30 minutos.
- Mantenga por lo menos 1 metro de distancia entre usted u la persona que esté torciendo y estornudando.



- Siga los protocolos de estornudo y tos.
- Lávese las manos a menudo y tome mucha agua.
- Lávese las manos después de usar el baño, limpiarse la nariz, estornudar o toser. Lávese las manos antes de comer cualquier cosa.
- Póngase mascarillas durante reuniones con demasiadas personas o durante discusiones.





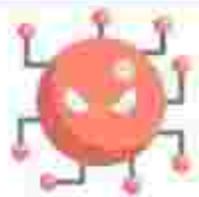
COVID-19個人防護包

¿Qué hacer durante las reuniones?



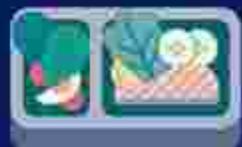
- Reduzca el número de reuniones físicas y controle el tiempo de la reunión.
- Use mascarillas.
- Lave o desinfecte sus manos antes de entrar a la sala de reuniones.
- Siéntese alejado de los demás durante las reuniones.
- Abra las ventanas para ventilar las reuniones largas.
- Después de las reuniones, las instalaciones y los objetos de oficina deben ser desinfectados.
- Es recomendable sanitizar los utensilios tales como tazas de café con agua hirviendo.





COVID-19個人防護包

¿Qué hacer durante las comidas?



- Lleve su propia comida desde casa al trabajo.
- Divida sus horas de almuerzo para evitar aglomeraciones.
- Use mascararas hasta antes de comer.
- Lave sus manos antes y después de comer.
- No hable mientras come ni comparta su comida.
- Siga una dieta saludable y evite tomar alcohol.



COVID-19個人防護包

¿Qué hacer después una vez retorne al hogar?



- Al entrar a su hogar, lave o sanitice sus manos luego de haberse sacado la mascarilla.

- Use toallitas sanitizadoras o 75% de alcohol para limpiar accesorios tales como teléfonos, llaves, etc. No use rociadores.



- Cámbiese la ropa de trabajo. No sacuda su ropa sucia; esto minimiza la posibilidad de expansión del virus a través del aire.

- Limpie seguido.

- Mantenga el flujo del aire en el interior de su hogar.



- Evite organizar grandes reuniones.



COVID-19個人防護包

¿Qué hacer cuando salga de compras?



- Hágase una lista.
- Es esencial usar mascarillas mientras está fuera.
- Evite áreas concurridas.
- Mantenga distancia de al menos un metro con las demás personas.
- Evite quedarse mucho tiempo en áreas públicas durante mucho tiempo.
- Lave y sanitice sus manos seguido.





COVID-19個人防護包

Recomendación de ejercicios diarios



- El ejercicio moderado y apropiado es recomendado para garantizar la condición física.



- Evite sobrejercitarse o el ejercicio extremo.
- Evite ir a lugares concurridos, especialmente donde existe poca ventilación.
- Si usted va al gimnasio, evite las superficies de alto contacto en las áreas públicas y también evite tocarse la cara.





COVID-19個人防護包

¿Cómo preparar espacios públicos?



- **¿Dónde?** :Desinfecte áreas públicas tales como salones, gradas, salas de conferencias, elevadores, corredores, baños, perillas de las puertas, grifos, etc. Limpie y desinfecte materiales de oficina tales como computadoras, los mouses y los teclados.
- **¿Cómo?**: Si las superficies están sucias, estas deben ser limpiadas con detergente o jabón y agua antes de ser desinfectadas.
- **¿Qué?** : Para soluciones de lejía doméstica. Soluciones de alcohol (al menos 70% alcohol), y la mayoría de las agencias comunes de lejía doméstica deben ser eficientes.
- Nota: evite mezclar los productos de limpieza.



COVID-19個人防護包

¿Cómo puedo garantizar la seguridad durante un viaje en ascensor?



- No hables en el ascensor.
- ¡Usa una máscara, incluso si no hay nadie en el ascensor! Porque si alguien tose o estornuda antes, la sala del ascensor está llena de gotas, incluyendo los dedos en el botón del ascensor.
- No toque los botones directamente en el ascensor.
- Párese a ambos lados de la puerta mientras espera el ascensor, evitando el contacto cara a cara con los pasajeros que salen del ascensor.
- Trate de evitar los ascensores llenos de gente, y los pasajeros con mucho tiempo pueden ser pacientes y esperar el próximo ascensor.
- Se recomienda que alguien desinfecte la sala del ascensor cada 1 hora, especialmente el área del botón y el área del reposabrazos.



COVID-19個人防護包

¿Cómo garantizar la seguridad durante los viajes?



- Viajar en horas de menor actividad en lo posible.
- Conductor: limpie el interior del auto y la manija con productos registrados como antivirales por lo menos una vez al día. Si usa alcohol, toma 30 minutos en sanitizar.
- Abra las ventanas.
 - ~ Todos los productos que tienen base de alcohol son potencialmente inflamables y estos deben ser alejados de altas temperaturas y flamas. No deje el alcohol en el vehículo.~
- Póngase mascarilla mientras maneja el vehículo de viaje.
- Lávese las manos o use sanitizador después de usar el vehículo.
- No toque su cara ni se muerda las uñas mientras viaje.



COVID-19個人防護包

Instrucciones para el personal de trabajo.



- Servicio personal, guardias de seguridad y porteros deben usar mascarillas mientras trabajan y deben mantener una distancia segura con los demás.



- Los cajeros de los restaurantes o el personal de servicio deben usar mascarillas y guantes de goma desechables para evitar el contacto directo con la carne cruda y aves de corral. Deben lavarse inmediatamente las manos y desinfectarse después de quitarse los guantes. 



- El personal de limpieza debe usar guantes de goma desechables mientras trabaja y deben lavarse y desinfectarse las manos después del trabajo.
- El personal de seguridad debe usar mascarillas para trabajar e indagar y registrar cuidadosamente el estado de los huéspedes registrados a parte de reportar cualquier situación anormal de manera oportuna.



COVID-19個人防護包

¿Cómo lidiar con visitas oficiales?



- Los visitantes: deben usar mascarillas, tomar su temperatura antes de entrar a la oficina del edificio.
- Empleados: favor verificar si los visitantes tienen fiebre, tos o disnea. Y lávense las manos antes de entrar.
- Empleados: reduzcan visitas físicas, lleven a cabo teleconferencias o conferencias en línea e incluso reuniones fuera de las oficinas.
- Jefes: asegúrense de que los empleados tienen acceso a los lavabos.





COVID-19個人防護包

¿Cómo deben circular los documentos?



- Lave sus manos antes y después de manejar documentos escritos y utilice mascarilla cuando transfiera los documentos a otra persona.
- Pruebe la documentación virtual.
- Use su propio bolígrafo al momento de firmar.





¿Cómo desinfectar el teléfono de escritorio?



COVID-19個人防護包



- se puede utilizar un paño o un teléfono servilleta: cuando el portador llama, las bacterias en su mano pueden contaminar fácilmente la manija del teléfono, y la saliva contaminará el micrófono
- Es recomendable que el teléfono se limpie con 70% de alcohol o desinfectante con cloro dos veces al día.
- Si el teléfono se usa con frecuencia, desinfectelo hasta 4 veces por día.
- Teléfono móvil: El virus puede sobrevivir en la pantalla del teléfono durante 24 horas.
- No se recomienda la pantalla de desinfección de alcohol de alta concentración.
- No vierta el líquido de limpieza directamente en su teléfono.
- Desinfecte la pantalla con un paño de microfibra.



¿Cómo deshechas las mascarillas usadas?



COVID-19個人防護包



- Durante el período de epidemia, desinfecte sus manos antes y después de poner y quitarse la mascarilla.
- Pasos: quítese la mascarilla; dóblela por la mitad hacia dentro; doble la mascarilla en otra mitad hasta que se vea como un rollo; envuélvalo con las orejas de la mascarilla; póngalo en una bolsa con cremallera; tire lo a la basura cubierta.
- Desinfecte el bote de basura dos veces al día con 75% de alcohol o con cloro.





COVID-19個人防護包

¿Cómo protegerse en el hogar?



- Reduzca sus actividades y utilice mascarillas al salir.
- Áreas comunes de la casa: limpie y desinfecte las superficies de alto contacto diariamente tales como mesas, sillas, pomos de puerta, controles remoto, grifos, inodoros, etc.
- Mantenga el cuerpo haciendo ejercicios, descanse cuando sea debido y no se trasnoche.
- Dieta: siga una dieta balanceada.
- Trastero: almacene termómetros, mascarillas, productos de limpieza y desinfecte.
- Baños: lávese las manos con jabón y agua corriente. Siga los pasos apropiados para lavarse las manos.
- Dormitorio: mantenga su casa ordenada, abra las ventanas regularmente para que ventile y desinfecte constantemente las superficies.





COVID-19個人防護包

Instrucciones para mujeres embarazadas y niños.



- Evitar salir de casa.
- Debe seguir una dieta equilibrada y dormir lo suficiente.
- Evite tocarse la boca, nariz, ojos o cara.
- Los padres deben lavarse las manos y cambiarse de ropa al volver a casa y sobre todo antes del contacto con los niños.
- Alentar a los hijos a tomarse el tiempo necesario para lavarse las manos, especialmente antes de las comidas.
- Al momento de amamantar, use mascarillas y lávese las manos.



El nuevo coronavirus, que no se transmite por vía aérea, se transmite por gotas como toser y estornudar, y está infectado con contacto, es decir, si su mano contrae el virus, es fácil causar infección si toca el virus y toca "los ojos, oídos, boca, nariz"



COVID-19個人防護包

¿Cómo puede unos mismos hacer cuarentena?



- Restrinja las actividades fuera del hogar a excepción de ir a las consultas médicas.
- No vaya al trabajo, escuela o a las áreas públicas.
- Los miembros del hogar deben permanecer en otra habitación por separado.
- Los demás miembros de la familia deben usar mascarillas al ingresar al hogar.
- Deben usar baños por separado.
- Evite compartir artículos del hogar.
- Los espacios compartidos tales como cocinas y baños, deben tener buen flujo de aire. Es preferible mantener las ventanas abiertas.
- Lávese las manos con frecuencia, limpiándolas y desinfectándolas.
- Tome su temperatura corporal por lo menos dos veces al día.
- No se permiten visitas a no ser que la persona necesite estar en su casa.
- Comuníquese virtualmente, puede usar su celular.
- Controle sus síntomas y llame al proveedor de salud si los síntomas empeoran.



COVID-19個人防護包

¿Cómo programar visitas al hospital?



- Use mascarillas quirúrgicas.
- Evite el transporte público.
- Evite y manténgase alejado de las multitudes mientras espera.
- Seleccione un hospital designado.
- Evite tocar las superficies de alto contacto como los botones del elevador, manijas de baño, etc.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Pruebe las visitas virtuales o videoconferencias si estas están disponibles.
- Informe sobre su historial de viaje y la residencia o contacto endémico.





COVID-19個人防護包

7 pasos para el lavado correcto de las manos

Hand washing technique with soap and water



El tiempo requerido para lavarse las manos correctamente son **30 segundos**.

- Paso 1: moje sus manos y aplique suficiente jabón (del tamaño de una moneda).
- Paso 2: frote las manos de arriba hacia abajo.
- Paso 3: frote la parte trasera de cada mano.
- Paso 4: frote ambas manos mientras clava sus mueve sus dedos.
- Paso 5: frote la parte trasera de sus manos.
- Paso 6: frote sus pulgares y el final de sus muñecas.
- Paso 7: enjuague correctamente sus manos con agua corriente.

PHOTO : WHO

Acknowledgement

We gratefully thank Nicole De la Torre for the in such a time short period.

Medinsight Team

Helen Kuo

Emma Kuo

