

Yo te cuido, tú me cuidas y en el CAM nos cuidamos.

Es importante que todos sigamos las medidas de protección que se han establecido desde el inicio de esta epidemia.

- Mantener la sana distancia de 1.5 metros, lavarse las manos con agua y jabón durante 40 segundos, utilizar gel con base de alcohol al 70 por ciento varias veces al día y usar cubre bocas durante la jornada laboral, son las principales recomendaciones para prevenir contagios de COVID-19 ante el retorno a las actividades diarias.

7 consejos básicos para cuidarse.

- Evitar los viajes.
- Informarse.
- Si es mayor, evitar las áreas muy concurridas.
- Quedarse en casa si se está enfermo.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Limpie las superficies.
- En lugares cerrados, utilice mascarilla y asegúrese de que exista buena ventilación.

Quédate en casa si te sientes mal.



- ¿Qué debemos hacer en casa?
- Para proteger a otros en el hogar, una persona que está enferma debe hacer lo siguiente:
- En la medida de lo posible, mantenerse alejado de otras personas y mascotas que haya en su casa.
- Usar una cubierta de tela para la cara (o mascarilla, si tiene una) si va a estar en contacto con otras personas. Las cubiertas de tela para la cara son para uso exclusivo de personas mayores de 2 años que no tengan problemas para respirar.
- Toser y estornudar en un pañuelo desechable. Tirar el pañuelo y luego lavarse las manos de inmediato. Lavarse con agua y jabón durante un mínimo de 20 segundos, o usar un gel antiséptico que contenga alcohol.
- Si es posible, quedarse en una habitación y usar un baño separado de las otras personas.
- Usar sus propios platos, vasos, tazas y utensilios para comer y no compartirlos con las personas con las que convive. Después de usarlos, lávelos con el lavavajillas o con agua jabonosa muy caliente.
- Use su propia ropa de cama y toallas y no las comparta con las personas con las que convive.