



MEDIDAS GENERALES PARA PREVENIR EL COVID-19



Realizar higiene de manos frecuente: lavado con agua y jabón por 20 segundos y cuando no se disponga, aplicar alcohol gel



Evitar llevarse las manos a la cara (ojos, nariz, boca)



No compartir artículos de higiene personal, ni de alimentación con otros habitantes del hogar o compañeros de trabajo, colegios u otros



En caso de estornudar o toser, cubrirse la nariz y boca con el antebrazo o con pañuelo desechable, los que deben eliminar en forma inmediata en un recipiente con tapa



Mantener los ambientes limpios y ventilados



Mantener una separación física de al menos 1 metro de distancia



Evitar contacto físico (mano/beso) al saludar o despedir



Evitar tener contacto con personas enfermas de gripe o resfrío



Limpiar y desinfectar diariamente las superficies que se tocan con frecuencia, como veladores, respaldos de cama y otros muebles del dormitorio. Se sugiere utilizar desinfectante doméstico como cloro diluido en agua (1 parte de cloro por cada 9 partes de agua)



Limpiar y desinfectar las superficies del baño e inodoro, al menos una vez al día con desinfectante doméstico habitual (puede usar cloro diluido en agua en la siguiente proporción: 1 parte de cloro por cada 9 partes de agua)



Vacunarse contra el virus de la influenza como medida de prevención (aún no existe vacuna específica para el COVID-19), evitando aglomeraciones. La campaña que ya inició está orientada a los grupos de riesgo determinados por MINSAL



Extremar la no realización de actividades presenciales, en caso de tener que hacerlo por fuerza mayor, deberán considerar las siguientes exigencias:

- **Espacios ventilados**
- **Distancia entre cada participante** de 1 metro circundante
- **Reunión de corta duración**
- **Que no participen personas categorizadas como de alto riesgo** como los adultos mayores o por padecer de afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, diabetes, cardiopatías, enfermedades respiratorias crónicas, enfermedades renales, enfermedades inmunosupresoras. Las embarazadas por precaución se agregan como grupo de riesgo
- **Realizar automonitoreo de síntomas sugerentes de infección respiratoria**, tales como fiebre 37.8°, tos y disnea (dificultad respiratoria), entre otros



Para más información llama al **600 360 7777** (Salud Responde del MINSAL) o a nuestro **ACHS CENTER 600 600 2247**