



Para 『no ser contagiado y no contagiar』 el nuevo coronavirus. . .

El contagio con el nuevo coronavirus se produce cuando una persona aspira a través de la boca o la nariz el virus que es expulsado por otra persona al estornudar, toser o junto con la saliva. Lo importante es mantener la distancia entre las personas, usar barbijos o mascarillas para salir, conservar los modales al toser aún dentro de la casa, ventilar los ambientes de la casa o el trabajo. Es necesario no solo cuidarse la propia salud sino también evitar el contagio hacia las demás personas. Rogamos conversar sobre ello con su familia, amigos y compañeros de trabajo.

1. Lavado de las manos, gárgaras, los modales para toser.

Al tocar el picaporte de la puerta, la llave de luz, el pasamanos del tren u otros objetos hay una probabilidad de que el virus se adhiera a las manos. Por ello, es necesario lavarse bien las manos cuando regresa de afuera, antes y después de cocinar, antes de comer, etc. Si no puede lavarse las manos deberá desinfectarse con alcohol. Evite tocarse los ojos, la nariz, la boca, etc. sin antes lavarse las manos. Se recomienda hacer buches o gárgaras para el aseo de la boca. Y cuando quiera toser o estornudar deberá ponerse la mascarilla.



Lavarse también la cara al regresar de afuera.



Lavarse las manos.



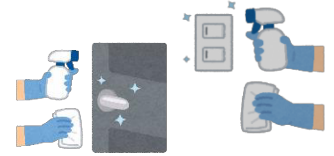
Desinfectarse.



Hacer gárgaras.



Al toser o estornudar sin el barbijo deberá usar papel tissue o la parte interior de la manga.

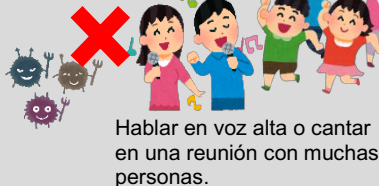


Desinfectar con frecuencia las partes donde haya contacto con muchas personas.

2. Evitar las 3 situaciones (Encierro – Aglomeración – Cercanía).

Evitar los ambientes donde se superpongan las 3 siguientes situaciones: “Encierro” espacio con poca ventilación, “Aglomeración” agrupación de muchas personas, “Cercanía” conversación de cerca. Mantener la distancia con las personas.

Muchas personas en un lugar con poca ventilación.



Hablar en voz alta o cantar en una reunión con muchas personas.

Beber o comer muy juntos, y ubicados frente a frente.



Conversar de cerca entre muchas personas reunidas.

Nuevo estilo de vida



Mantener una distancia de 2 metros o 1 metro como mínimo en espacios pequeños. Dentro de un edificio, usar siempre una mascarilla o barbijo.



Conservar la distancia durante las comidas, no servirse la comida de una bandeja general sino que cada cual deberá tener su propio plato. Concentrarse en comer la comida y en silencio. Evitar las comidas entre muchas personas. Colocarse la mascarilla o barbijo para conversar.



Evitar ir, en lo posible, a las ciudades donde estén aumentando los contagios y tampoco invitar a que vengan de dichos lugares. Cuando desea ver a sus amigos o familiares tratar de disfrutarlo via on line.



Mantener ventilado el ambiente abriendo frecuentemente las puertas y las ventanas



Evitar en lo posible conversar en los trenes y ascensores.

Para prevenir el golpe de calor en un ambiente al aire libre y si hubiere una distancia de 2 metros entre las personas es conveniente quitarse el barbijo.

※ Especialmente, con respecto al uso o no de una mascarilla en los niños se deberá decidir de acuerdo al momento.



Para jugar o hacer deportes al aire libre es conveniente hacerlo entre pocas personas y también elegir un lugar y la hora en que haya menos personas.



Aunque una persona no tenga síntomas puede ser un portador del virus. Por ello, es conveniente pensar y actuar como si uno mismo estuviese contagiado.

**Su propia acción puede evitar el contagio a sus seres queridos.
¿Cuáles de las siguientes está cumpliendo usted?**



- ¿Dentro de las posibilidades, conserva una distancia de 2 metros con las personas? (Como mínimo 1 metro)?
- ¿En las conversaciones evita en lo posible hablar frente a frente?
- ¿Cuando conversa con alguien en las salidas o estando dentro de un edificio y no puede tomar una distancia adecuada con el mismo, se coloca una mascarilla aunque no tenga síntomas? ※ Durante el verano debe tomar cuidado con el golpe de calor.
- ¿Cuando regresa a su casa, primero se lava las manos y la cara? ¿ Si viene de un lugar donde había muchas personas, toma una ducha o se cambia de ropa cuanto antes?
- ¿Para lavarse las manos, se lava prolijamente con agua y jabón durante 30 segundos ? ※ Si tiene que encontrarse con personas ancianas o en un estado de salud con riesgo de gravedad debe estar seguro de su propia buena salud.
- ¿Se desinfecta los dedos de la mano?
- ¿Tiene cuidado con los modales para toser?
- ¿Está evitando las 3 situaciones “encierro, aglomeración y cercanía”?
- ¿Se está chequeando su salud tomándose la temperatura todas las mañanas? ¿En caso de tener fiebre o síntomas de resfrío, falta a su trabajo y no sale y se queda descansando en su casa?
- ¿Evita, en lo posible, ir a las ciudades donde están aumentando los contagios o invitar a las personas que viven en dichos lugares?
- ¿Toma nota de las personas con quien se encuentra para un eventual caso de enfermedad?
- ¿Se encuentra al tanto de la situación de contagio de las zonas que se transmiten por T.V. o internet?



< Compras >

- ¿Realiza compras por catálogo u on line?
- ¿Sale de compras en lo posible solo y en las horas en las que hay poca gente y lo hace rápidamente?
- ¿Utiliza los pago electrónicos?
- ¿Trata de no tocar la mercadería exhibida?
- ¿Mantiene el espacio en la fila de la caja?



< Medios de transportes públicos >

- ¿Trata de conversar poco?
- ¿Lo utiliza en un horario en que viajan pocas personas?
- ¿A veces va pie o utiliza la bicicleta?



< Comidas >

- ¿Se lo lleva o utiliza el servicio delivery?
- ¿Come gustosamente al aire libre?
- ¿Evita comer de una bandeja central y usa platos individuales?
- ¿No come sentado frente a frente sino de costado?
- ¿Se concentra en la comida y evita hablar?
- ¿Evita servir la bebida a otra persona y de tomar del mismo vaso?



< Entretenimientos y deportes >

- ¿Elige el lugar y las horas de menor concurrencia de las plazas ?
- ¿Mantiene la distancia con las personas para Hacer deporte? ¿Ha probado realizar deportes con imágenes (ej. yoga o danza) ?
- ¿El trote lo realiza entre pocas personas?
- ¿Cuando pasa al lado trata de tomar distancia?
- ¿Evita permanecer mucho tiempo en una misma habitación pequeña?
- ¿Toma la suficiente distancia para cantar o alentar?
- ¿Utiliza el sistema on line?



< Participación en eventos >

- ¿Está utilizando el aplicativo (COCOA) para comprobar los contactos con las personas?
- ¿Cuando tiene fiebre o síntomas de resfrío, no participa y descansa?

