

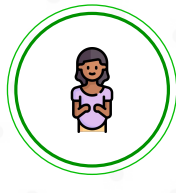
¡PREVENIR SIEMPRE ES IMPORTANTE!

Recordemos reforzar y tener en cuenta siempre las siguientes medidas para evitar la propagación de las **enfermedades respiratorias**.

TENER EN CUENTA USAR LA MASCARILLA MEDICAS EN LA COMUNIDAD:



Personas vacunadas.



Mujeres embarazadas.



Por decisión de autocuidado.



En espacios cerrados sin ventilación.



Personas con síntomas de infección respiratoria.



En las áreas por las instituciones de atención.



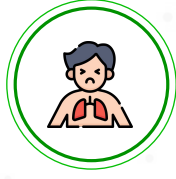
Para visitar recién nacidos, adultos mayores o enfermos.



Quienes conviven o visitan a personas con síntomas de infección respiratoria.



Adultos mayores de 60 años con factores de riesgo o enfermedades crónicas.



Personas con condiciones que afecten sus defensas o su respuesta ante infecciones respiratorias.



En condiciones especiales recomendadas por salud ocupacional.

Sigue estas recomendaciones para prevenir la transmisión de enfermedades respiratorias y salvar vidas.

QUE DEBEMOS TENER EN CUENTA AL USAR MASCARILLAS MEDICAS

1

Cubrir con la mascarilla la nariz, boca y mentón.

Verificar el lado correcto de la mascarilla. (Recuerda que el dobléz siempre debe estar hacia abajo)

2

3

Verifica que la mascarilla no tenga rasgaduras o perforaciones.

Localiza en la parte superior el borde de la pieza metálica y ajusta en el dorso de la nariz.

4

5

Verifica que no queden espacios entre la mascarilla y la cara.

Evita tocar la mascarilla mientras la usas.

6

7

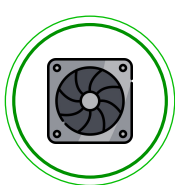
Desecha y cambia la mascarilla si se ve húmeda, se ensucia o se tiene contacto con secreciones.

La duración máxima de la mascarilla en uso es de 8 horas y NO es reutilizable.

8

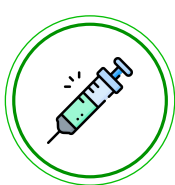
9

Retira la mascarilla tomándola de los cauchos, sin tocar la parte delantera de la mascarilla.



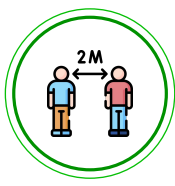
VENTILACIÓN ADECUADA

Mantener buena ventilación. (Ventanas o puertas abiertas)
Escoge espacios abiertos para realizar actividades grupales.



VACUNACIÓN

Tener un distanciamiento de al menos 1 metro en salones y restaurantes.
Evita entornos cerrados y concurridos en los que haya contacto directo entre personas.



DISTANCIAMIENTO FÍSICO

Completa el esquema de vacunación del Covid-19.
Completa los esquemas de vacunación para otras enfermedades prevenibles de acuerdo a la edad y a las recomendaciones de su médico o programa de atención.

MEDIDAS DE SEGURIDAD

Si presentas síntomas de infección viral o infección de las vías respiratorias:

- Evita en lo posible el contacto con otras personas.
- Utiliza permanentemente mascarilla y haga mayor énfasis en todas las otras medidas de prevención.
- Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado, use pañuelos desechables.



¿CÓMO REALIZAR LA HIGIENE DE MANOS?

Lave con agua y jabón o higiene con alcohol; frote las manos al menos por 20 segundos.

¿CUÁNDO DEBO REALIZAR HIGIENE DE MANOS?

- Después de toser o estornudar.
- Después de tocar superficies como barandas, cerraduras, transporte, manijas, esferos, controles, biométricos, etc.
- Antes de consumir alimentos o administrar medicamentos.
- Antes y después de usar mascarillas.
- Después de salir del baño.
- Al salir del trabajo, colegio, centros comerciales, etc.
- Al llegar a casa.

