

## MEDIDAS EFECTIVAS PARA LA PREVENCIÓN DE CONTAGIO DEL VIRUS COVID-19

- **Medidas de autocuidado:** Cada persona es responsable de tomar decisiones para la protección de sí mismo, de sus seres queridos y de la sociedad en general.
- **Lavado e higiene de manos:** Se aplicará agua y jabón o gel antibacterial sobre las manos, de 20 a 30 segundos:
  - a. Después de entrar en contacto con superficies que hayan podido ser contaminadas por otras personas (manijas, pasamanos, cerraduras, transporte).
  - b. Cuando las manos estén visiblemente sucias.
  - c. Antes y después de ir al baño.
  - d. Antes y después de comer.
  - e. Después de estornudar o toser.
  - f. Antes y después de usar tapabocas.
  - g. Antes de tocarse la cara o realizar manejo de alimentos.
- **Distanciamiento físico:** Será mínimo de un metro. Se recomienda evitar las aglomeraciones.
- **Uso del tapabocas:** Se debe usar de manera obligatoria en todos los lugares y ambientes, teniendo en cuenta las siguientes indicaciones:
  - a. El uso correcto del tapabocas es cubriendo nariz y boca.
  - b. El tapabocas se puede usar durante 8 horas de manera continua, siempre y cuando no este roto, húmedo o en mal estado.
  - c. No reutilizar el tapabocas de un solo uso o desechable.
  - d. El tapabocas reutilizable tendrá un único uso diario. Luego podrá ser lavado con agua y jabón. Una vez se encuentre seco, se podrá reutilizar.
- **Ventilación adecuada:** Siempre que sea posible mantener puertas y ventanas abiertas para lograr intercambio de aire natural (antes y al finalizar su turno). Durante los recorridos o prestación del servicio, mantenga las ventanas abiertas sobre el nivel del oído, para la recirculación del aire.
- **Limpieza y desinfección:** Realizar limpieza y desinfección de manera frecuente de todos los elementos y espacios de trabajo, con los cuales se tienen contacto constante y directo.
- **Manejo de residuos:** Segregación adecuada de los residuos de acuerdo al código de colores:  
Bolsa Negra: Residuos no aprovechables.