

RECOMENDACIONES PARA PROTEGER A TU FAMILIA

Sabemos que estas preocupado/a cuando vuelves del trabajo porque crees que puedes transmitirle el coronavirus a tu familia. Por esta razón, te ofrecemos unas recomendaciones que pueden ayudarte a reducir el riesgo de un posible contagio por el SARS-CoV-2 (COVID-19).

No esperes a tener síntomas para ponerlas en práctica.



Establecer pautas:

- Llevar al trabajo el menor nº posible de objetos desde casa: llaves, móvil, cartera, gafas, bolso, mochila...
- Ducharse si es posible antes de salir del trabajo
- Intentar que todos los elementos que se han utilizado para trabajar se queden en el centro para su lavado y desinfección (ropa y zapatos).



Al llegar a casa:

- No tocar nada.
- Quitarse los zapatos y dejarlos en la entrada.
- Dejar los objetos que no vayas a utilizar dentro casa en una caja en la entrada: bolso, llaves, cartera...
- Limpiar con alcohol 70º los objetos que sí vayas a utilizar dentro: móvil, gafas...
- Colocar la ropa de trabajo en una bolsa separada y cerrada hasta el momento de lavarla.
- Ducharse inmediatamente.



Recomendaciones genéricas

- Lavar las manos frecuentemente con agua y jabón o con soluciones hidroalcohólicas.
- Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo.
- Usar pañuelos desechables y tirar tras el uso.
- Evitar tocarse los ojos, nariz y boca.
- Mantener distancia de al menos 1,5 m con otras personas.
- Procurar no compartir cama o habitación con otras personas.
- Vigilar activamente la aparición de síntomas.



Si convives con personas de especial riesgo:

- Establecer un contacto mínimo.
- Utilizar mascarillas si tiene que ayudarlos y lavar las manos tantas veces como sea necesario.
- Utilizar baños separados y/o desinfectar tras el uso.

Limpieza del hogar



- Lavar la ropa personal, ropa de cama y toallas en la lavadora a 60-90ºC con detergentes habituales. No es necesario poner lavadoras independientes. No sacudir la ropa.
- Utilizar guantes y productos desechables.
- Limpiar la cocina y baño con lejía diluida en agua (1:50).
- Limpiar con lejía diluida en agua (1:50) las superficies de alto contacto: pomos, grifos, interruptores, mandos, teléfonos, material informático...
- Utilizar un cubo de basura preferiblemente con tapa y pedal para eliminar los residuos de la limpieza.
- No compartir objetos de uso personal: cepillos de dientes, vasos, cubiertos, toallas...
- Lavar la vajilla y cubiertos en lavavajillas o con agua caliente y jabón.
- Mantener ventilados las zonas comunes.