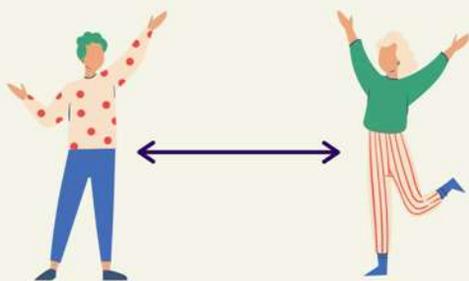


INDICACIONES PARA LA CONVIVENCIA CON INFECTADOS POR COVID



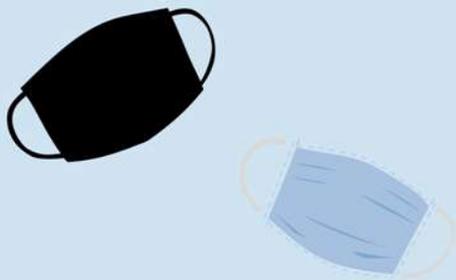
Lavate las manos frecuentemente con agua y jabón mínimo 20 segundos o usá alcohol en gel.



Distanciamiento familiar (mantener dos metro de distancia entre personas). Si es posible, quedarse en una habitación y usar un baño separado de las otras personas.



Evitá llevarte las manos a la cara. Si toses o estornudas hazelo sobre el pliegue del codo o utilizá pañuelos descartables, deséchalos rápidamente en la basura y luego lavate las manos de inmediato.



Si vas a tener contacto con el paciente deberás utilizar una mascarilla médica simple bien ajustada que cubra la boca y la nariz cuando te encuentres en la misma habitación .



Ventilá bien los ambientes de la casa. Desinfecta bien los objetos de uso diario. El infectado deberá utilizar sus propios platos, vasos, tazas y utensillos para comer y no compartílos con las personas con las que convive. Después de usarlos, lavalos con agua jabonosa muy caliente.



El infectado debe usar su propia ropa de cama y toallas y no compartirlas. Lavá la ropa, la ropa de cama y las toallas de la persona infectada con detergente y agua lo más caliente posible. Si podés, usá guantes cuando toques la ropa sucia del infectado y después lavate bien las manos (incluso si usaste guantes).



No permitas el ingreso de visitas a tu casa. Esto incluye niños y adultos. En la medida de lo posible, delegar la realización de mandados o compra de medicamentos, alimentos, etc. a personas de confianza o del entorno familiar que no pertenezcan a los grupos de riesgo.



Para eliminar residuos (guantes, barbijos, etc.) se deberá cerrar herméticamente la bolsa, rociarla con una solución de alcohol o lavandina y colocarla en otra bolsa. Las bolsas no se deben abrir por ningún motivo. Los tachos que contuvieron los residuos deben ser lavados y desinfectados con lavandina. Después de desinfectar el recipiente deberás lavarte las manos con agua y jabón.



COVID-19. RECOMENDACIONES

- **La mejor protección contra el Coronavirus es el lavado de manos con agua y jabón frecuente. El uso de alcohol en gel se recomienda para situaciones en las que no es posible lavarse las manos. Cualquier jabón es efectivo.**
- **Quedate en casa. Salí sólo para lo necesario y respetá la distancia social recomendada (2 metros).**



- **El contacto con las mucosas de la boca, nariz y ojos son la principal vía de contagio del Covid-19. Por eso es muy importante que evitemos tocarnos la cara.**
- **La saliva es una vía de contagio por eso se recomienda no compartir el mate, usemos un mate para cada persona. Lo mismo se aplica a los utensillos de cocina (vasos, tenedores, cuchillos, cucharas, etc).**
- **Al estornudar o toser hazelo siempre en el pliegue del codo cubriendo la boca y la nariz.**



COMO LIMPIAR SUPERFICIES

- **Primero limpiá con agua y detergente. Luego desinfectá con agua y lavandina (4 cucharaditas por litro de agua).**
- **También podés usar una mezcla de alcohol a más del 65% disuelto en un rociador.**



USO DE BARBIJOS CASEROS O TAPABOCAS



- Si vas a lugares públicos (supermercados, farmacias, bancos, transporte público, etc.) debes usar un barbijo que te cubra nariz y boca.
- Los niños menores de 2 años, personas con problemas para respirar y personas que no puedan sacarse el barbijo sin ayuda, no deben usarlos.



- **Debemos hacer nuestros propios barbijos. Los barbijos de uso quirúrgico o reglamentario los necesitan las personas que trabajan en los equipos de salud para estar protegidas.**
- **Si una persona de los equipos de salud se enferma con el virus tiene que dejar de trabajar para recuperarse. Por eso es importante que haya barbijos quirúrgicos para las personas de los equipos de salud y que puedan seguir atendiendo.**
- **Es necesario que el barbijo se ajuste bien pero cómodamente contra el puente nasal y el costado de la cara, que esté asegurado con lazos o elásticos para las orejas, que tenga varias capas de tela (al menos 2) y que permita la respiración sin dificultad.**



A TENER EN CUENTA

- **Antes de ponerte un barbijo, lavate las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.**
- **Cubrite la boca y la nariz con el barbijo. Asegurate que no haya espacios entre el barbijo.**
- **Evitá tocar el barbijo mientras lo usás; si lo hacés, lavate las manos con agua y jabón o con desinfectante a base de alcohol.**
- **Cambiá de barbijo en cuanto esté húmedo o visiblemente sucio.**
- **Para quitarte el barbijo hazelo por detrás sin tocar la parte delantera del barbijo, ponelo inmediatamente en un recipiente cerrado y lavate las manos con agua y jabón o con desinfectante a base de alcohol.**
- **Lavá el barbijo en el lavarropas o a mano con jabón.**



¿COMO PUEDO CONFECCIONAR MI BARBIJO O TAPABOCAS?

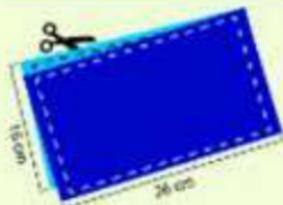
Materiales:

- Dos rectángulos de tela de algodón de 26 x 16 cm
- Dos piezas elásticas de 15 cm (gomas, cuerdas, tiras de tela o cintas para el cabello)
- Aguja e hilo
- Tijeras



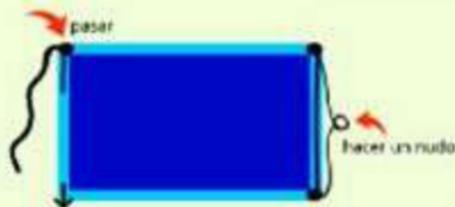
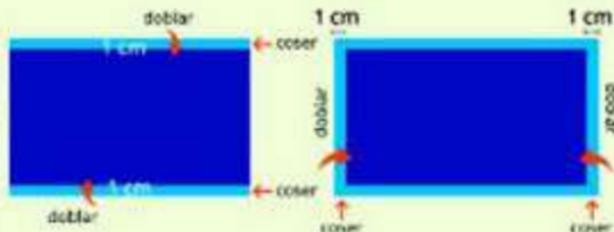
- **Recortá dos rectángulos de tela de algodón de 26 x 16 cm. Usá tela de algodón con entramado compacto (ej. sabanas de algodón). Una remera también podés usar. Apilá los dos rectángulos, cosé la máscara como si fuera una sola pieza de tela.**
- **Doblá sobre los lados largos 1 cm y hacé el dobladillo. Luego doblá la doble capa de tela sobre 1,5 cm a lo largo de los lados cortos y cosé hacia abajo.**
- **Pasá una longitud de 16 cm de elástico fino a través del dobladillo más ancho a cada lado de la máscara. Estos elásticos serán los porta orejas. Usá una aguja grande para pasarlo. Atá bien los extremos. Si no tenés elástico podés usar cintas para el pelo o cintas elásticas para la cabeza. Si solo tenés una soga, podés hacer los lazos más largos y atar la máscara detrás de la cabeza.**
- **Tirá suavemente el elástico para que los nudos estén metidos dentro del dobladillo. Juntá los lados de la máscara en el elástico y ajustalo a tu rostro. Luego, cosé con seguridad el elástico en su lugar para evitar que se deslice.**





Recortar dos rectángulos de tela de algodón de **26 x 16 cm**. Usar tela de algodón con entramado compacto (ej. sábanas de algodón). Apilar los dos rectángulos y coser la máscara como si fuera una sola pieza de tela.

Doblar sobre los lados largos **1 cm** y hacer el dobladillo. Luego doblar la doble capa de tela sobre **1.5 cm** a lo largo de los lados cortos y coser hacia abajo.



Pasar una longitud de **16 cm** de elástico fino a través del dobladillo más ancho a cada lado de la máscara. Estos elásticos serán los porta orejas. Usar una aguja grande para pasarlo. Atar bien los extremos.

Tirar suavemente el elástico para que los nudos estén metidos dentro del dobladillo. Juntar los lados de la máscara en el elástico y ajustarlo a tu rostro. Luego, coser el elástico para evitar que se deslice.

