

Reglas esenciales de bioseguridad al regresar a casa después de salir a trabajar o realizar diligencias

1 AL SALIR DE TU CASA



A

Debes portar un frasco pequeño de Alcohol Gel para aplicar en tus manos siempre que toques cualquier objeto o superficie. Recuerda que dicho objeto o superficie pudo haber sido manipulado por otra persona de quien no sabemos su conducta de higiene/bioseguridad.



B

Ya que existe la posibilidad de exponerte al contacto con otras personas al utilizar el transporte público y en otras áreas, debes utilizar tu mascarilla siempre y, si es posible, **mascarilla y careta**, pues así aseguras que las pequeñas gotas expulsadas por otras personas por su nariz o boca no entran en contacto con tu cara.



C

Es importante que tu mascarilla esté bien colocada, cubriendo en su totalidad tu barbilla, boca y nariz. Asegúrate, también, que no te quede floja, sin espacios abiertos por donde pueda entrar aire o partículas del virus.

2 AL REGRESAR A TU CASA



A

Lo más importante es tener un desinfectante a mano en el punto por el cual ingresarás a tu casa. Puedes usar alcohol diluido al 70% en aerosol u otro desinfectante recomendado.



B

En general los desinfectantes son inflamables, por lo que deben ser almacenados y manipulados siguiendo las medidas de seguridad que correspondan.



C

No mezcles diferentes productos, ni sigas “consejos” de fuentes poco creíbles o que aparecen en redes sociales. **Busca información en fuentes oficiales y confiables.**



D

Ubica cerca de la entrada los **cuatro elementos esenciales** para el proceso de limpieza:



Solución desinfectante.



Un paño limpio o toallas desechables.



Recipientes o una mesa donde puedas ubicar los objetos que estuvieron en contacto con el exterior.

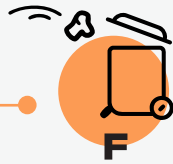


Depósito para basura con bolsa interna impermeable y tapa de pedal, si es posible.

Reglas esenciales de bioseguridad al regresar a casa después de salir a trabajar o realizar diligencias



E
Limpia todo lo que traigas contigo, como bolsas y paquetes, y ubícalos en el lugar designado para su desinfección. Durante este proceso, procura no tocar los objetos y las superficies de tu casa. Luego, desinfectalas manijas de puertas, llavines y llaves que hayas manipulado.



F
Bota los recibos o papeles que no necesites.



G
Antes de ingresar por completo a tu vivienda, quítate los zapatos y desinfecta la parte de arriba y las suelas. **Si es posible, designa un solo par de zapatos para tus salidas.**



H
Entra descalzo(a) o con un par de zapatos o sandalias que hayas dejado cerca de la entrada.



I
Dirígete al lugar en el que te puedas desvestir y, todavía sin quitarte tu mascarilla, retira de los bolsillos aquellos objetos que tuvieron contacto con el exterior, como llaves, aparatos electrónicos, anillos, dinero, relojes y cadenas, y limpia cada uno, incluyendo la careta.



J
Deposita la ropa de calle en una bolsa y ciérrala o llévala directamente a la lavadora.



K
Lávate o desinfecta tus manos. Descarta (bota) tu mascarilla o cuélgala en un lugar ventilado. No la vuelvas a utilizar por al menos 7 (siete) días. Si tu mascarilla es reutilizable, lávala.



L
Si estuviste en lugares con gran aglomeración de personas, como transporte público o centros comerciales, y crees que has sido expuesto de gran manera, antes de acercarte a los miembros de tu familia, entra directamente a ducharte y ponte ropa limpia.



M
Si sacas a pasear a tu mascota, lávle las patas con agua y jabón y limpia la correa con desinfectante. Quítale el collar o arnés y desinfectálo también.

Ten un trapeador limpio y listo para asear los espacios que recorriste. Una vez hecho esto, vuelve a lavar tus manos con agua y jabón.

En todo caso, trata de tener el menor contacto físico que sea posible.