



Protocolos de entrada, convivencia y salida de casa



Acciones a realizar frente a COVID-19



ACCIONES A REALIZAR FRENTE A COVID-19

Protocolos de entrada en casa

1



Al volver a casa, intente no tocar nada.

2



Quítese los zapatos.

3



Quítese la ropa exterior y métele a una bolsa para lavar.

4



Deje bolso, cartera, llaves, etc. en una caja a la entrada de su hogar.

5



- Manos
- Muñecas
- Cara
- Cuello, etc.

Dúchese o si no puede, lávese muy bien todas las zonas expuestas.

6



Limpie su teléfono y lentes con agua y jabón o alcohol.

7



Limpie con solución de cloro las cosas que haya traído de afuera antes de guardarlas.

8



Si lleva guantes quíteselos con cuidado, tírelos y lávese las manos.

9



Si vuelve a entrar con mascota, desinfecte sus patitas antes de entrar al hogar.

10



Recuerde que no es posible hacer una desinfección total, estas medidas son para disminuir el riesgo.

ACCIONES A REALIZAR FRENTE A COVID-19

Protocolos de convivencia con personas en riesgo



1 Dormir en cama separadas.



2 Utilizar baños diferentes y desinfectar con solución de cloro.



3 No compartir artículos personales como: toallas, cubiertos, vasos, etc.



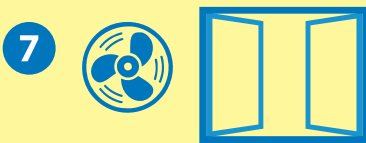
4 Limpiar y desinfectar a diario las superficies de alto contacto.



5 Lavar ropa, sábanas y toallas muy frecuentemente.



6 Mantener distancia, permanecer en habitaciones distintas.



7 Ventilar a menudo las habitaciones.



8 Llamar al teléfono que hayan designado si la persona enferma presenta más de 38° de fiebre y dificultad para respirar.



9 No rompa la cuarentena durante 2 semanas. Cada salida de casa es un reinicio del contador.

ACCIONES A REALIZAR FRENTE A COVID-19

Protocolos de salida de casa

1



Al salir, póngase una chaqueta de manga larga.

2



Recójase el pelo, no lleve aretes, pulseras o anillos.

3



Si tiene cubrebocas, póngaselo al final, justo antes de salir.

4



Procure no usar el transporte público.

5



Si va con su mascota, procure que no se roce con superficies en el exterior.

6



Lleve pañuelos desechables, úselos para cubrir sus dedos al tocar superficies.

7



Arrugue el pañuelo y tirelo en una bolsa cerrada al basurero.

8



Si tose o estornuda, cúbrase con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo, no con las manos.

9



Procure no pagar en efectivo, en caso de utilizar efectivo desinfecte sus manos.

10



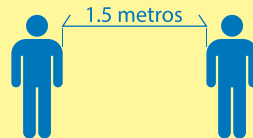
Lávese las manos después de tocar cualquier objeto y superficie o lleve gel desinfectante.

11



No se toque la cara hasta que tenga las manos limpias.

12



Mantenga su distancia de la gente.



Visita nuestra
página informativa
de COVID-19
centromedicoabc.com/coronavirus



Fuente:

* **Acciones frente al COVID-19:** Grupo Especial de Operaciones de Salvamento, 2020



Somos una institución que cuida la salud y seguridad de sus pacientes a través de las mejores prácticas médicas. Nos distinguimos por ser solidarios e incluyentes, invirtiendo recursos en acciones para mejorar la salud en México, como el acceso a servicios médicos para población vulnerable, investigación y enseñanza a los futuros médicos y enfermeras.