

CUÍDATE Y CUIDA A LOS TUYOS

RECOMENDACIONES PARA PROFESIONALES

Al llegar al domicilio tras el trabajo



No toques **nada**.



Quítate los **zapatos** a la entrada.



Deja bolso/mochila/**macuto** y **llaves** apartados o en una caja en la entrada.



Desvístete y mete la ropa en una bolsa para su posterior lavado y **dúchate**.



Limpia móvil y **gafas** con alcohol/agua y jabón.

Salidas al exterior



Utiliza las **escaleras**; evita el ascensor.



Si es posible, **no utilices** el transporte público.



Mantén la distancia de seguridad con el resto de la gente.



Evita pagar **en efectivo**; si es imprescindible, desinfecta tus manos posteriormente.

Convivencia en casa



No compartas objetos de uso personal como **toallas**, vasos...



Lava la **ropa**, toallas y sábanas **con frecuencia** a una temperatura no inferior a 60°C. **No sacudas la ropa** antes de meterla en la lavadora.



Desinfecta **diariamente** todas las superficies de **uso frecuente** (teléfonos, dispositivos electrónicos y ratones, interruptores, pomos, mandos a distancia, grifos...).



Utiliza el **lavavajillas** (60°); si no es posible, lava los cubiertos, vajilla y vasos con agua caliente y jabón.



Limpia regularmente la **cocina** y los **baños** con detergentes que incluyan lejía.



Reduce el contacto con **pomos** y **picaportes**, dejando abiertas las puertas de las habitaciones.



Ventila a menudo las **habitaciones** y **zonas comunes**.

¿Y si convivo con personas de riesgo?



Mantened la distancia de seguridad.



Dormid en habitaciones/**camas separadas**.



Si es posible, **utilizad baños diferentes**.

Recomendaciones generales



Realiza **higiene de manos** de manera frecuente.



Evita tocarte la **nariz**, la **boca** y los **ojos**.



Realiza **vigilancia pasiva** de la aparición de síntomas sospechosos de COVID-19.