

The background features several stylized virus icons in shades of blue and grey, scattered across the page. The icons are circular with small protrusions representing spikes or surface proteins. The overall design is clean and modern, with a light blue background and a large, soft-edged light blue shape behind the text.

Preguntas y Respuestas

Sobre el Covid-19



USO DE CUBREBOCAS

¿QUIEN Y CUANDO?

- **No** es recomendable para **personas sanas**.
- Su **uso ideal** es para **impedir** que una persona enferma **disemine** la enfermedad.
- Para **proteger** a casos de riesgo y a las personas que los cuidan.
- Personas que tienen la **necesidad de salir** de casa o que **usan** el transporte público.

CADA CUANDO CAMBIARLO...

- Cada que se **humedezca**.
- **No** lo comparta, es de **uso personal**.
- No lo **reutilice**
- Cuando este **roto o desgastado**
- **Después** de visitar a un enfermo.

AL PREPARAR ALIMENTOS...

- Se **deberá usar** si la persona que prepara alimentos tiene **síntomas respiratorios** y lo recomendable sería que **NO la probara**.



Uso de Gel Antibacterial

¿CUANDO?

- **No se disponga** de un lugar adecuado ni de agua y jabón para **realizar** el aseo de manos.
- Deberá **utilizarse**, cuando las manos se encuentren **visiblemente sucias**
- Haya estado en contacto con **superficies sucias** o sospechosas de **contacto con el virus**.
- En **casa** es preferible el **aseo de manos**, si lo hacemos correctamente su **uso no será necesario**.
- **Antes** de lavarnos las manos, debemos **quitarnos** anillos, pulseras y reloj, ya que **acumulan microorganismos**

CANTIDAD DE GEL QUE DEBO PONER...

- Un volumen **efectivo** es entre 2 y 3 mililitros
- Requiriendo entre **15 y 20** segundos para secarse en las manos.
- **IMPORTANTE:** Usar en manos secas, la presencia de agua disminuye la efectividad de estos pequeños volúmenes de alcohol.

CONSECUENCIAS

- El **abuso** de gel **elimina** la flora bacteriana
- Uso **prolongado** de gel alcoholado puede afectar el **sistema inmunológico**.
- Su utilización debe **limitarse** cuando **no se tiene acceso** al agua y al jabón.

Otras dudas sobre la Sanitización



SI SE LIMPIA CON TOALLAS HÚMEDAS LAS SUPERFICIES, LAVAMANOS, MANIJAS DE PUERTA, ¿BASTA CON UNA SOLA VEZ AL DÍA O CUANTAS VECES?

Lo más **recomendable** es que las superficies que son tocadas frecuentemente, como mesas, sillas, manijas de puerta, interruptores, control remoto, escritorios lavabos e inodoros, sean limpiados y **desinfectados después de su uso**.

¿CON QUÉ SE DEBEN LIMPIAR LOS PISOS?

Se **deberán limpiar** con una solución de detergente y agua. Después, **desinfectar** con una mezcla de cloro y agua, preparada de la siguiente forma: 4 cucharadas de cloro por 1 litro de agua.

¿ES CIERTO QUE SI SALGO DE CASA A TRABAJAR ANTES DE ENTRAR DEBO QUITAR LA ROPA Y LOS ZAPATOS Y LAVARLOS DE INMEDIATO?

Solo si usted es **personal de salud** o ha estado en contacto con **personas contagiadas**.

¿QUÉ HACER CUANDO NO SE CUENTA CON AGUA?

Si **no se dispone** de agua y jabón, se puede utilizar una **solución hidro alcohólica o alcohol en gel**, que contenga al menos del 60 al 70 por ciento de alcohol. La técnica para limpiarse las manos con este **gel son similares** a los que se hacen en el lavado con agua y jabón, a diferencia de que **no se utiliza** una toalla para secarse, de hecho es importante que el alcohol en **gel se seque solo**.

¿QUÉ TIPO DE EJERCICIOS SE DEBEN REALIZAR PARA FORTALECER VÍAS RESPIRATORIAS Y PULMONES?

Estas **actividades pueden incluir**, caminatas, bicicleta de ejercicio, ejercicios en el agua, aeróbicos, aprender técnicas de respiración y relajamiento, y conservar la energía para las actividades diarias.