

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.