

RECOMENDACIONES



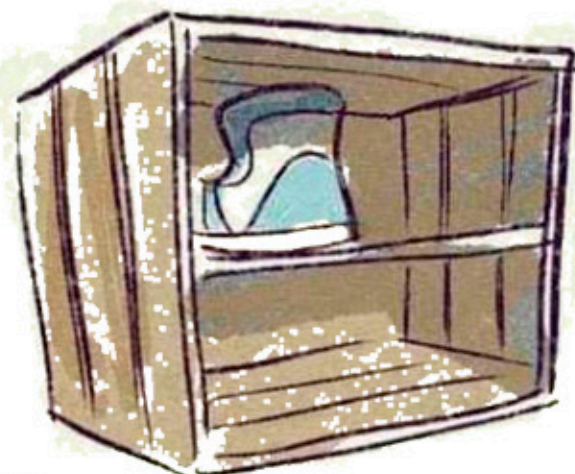
COVID-19

TIEMPOS DE
PANDEMIA



1

**DESINFECTA TUS ZAPATOS ANTES
DEJARLOS EN LA ZAPATERA.**



Usa la solución
de agua con
lava trastes y cloro
para rociarlos
por todos lados.

**Procura no usar zapatos que se destiñan
con cloro en todos estos días.*

2

Mantén tu vivienda
lo más limpia posible.
Dale el doble de amor del
que sueles darle a tu casa.

usa
guantes

mantén limpias
tus herramientas
de limpieza.



utiliza 2 recipientes
para trapear:
uno con jabón limpio
y otro con agua
solo para enjuagar.



NO EXAGERES CON EL CLORO.
UN CHORRITO ES SUFICIENTE.

3

ADAPTA JUNTO A TU PUERTA UN ESPACIO DE DESINFECCIÓN.

Unos huacales o cajas de plástico pueden ser un buen mueble para dejar los zapatos en la entrada.

instala un perchero para dejar bolsos y chamarra.



lavar frecuentemente el tapete o jerga de entrada.

chancla justiciera de mamá.

pantuflas del viejo.

Mis "FROGS" originales de tianguis.

4

1

quítate la ropa que traías del exterior y déjala remojando en agua con jabón.



2



pasa de inmediato a lavarte las manos.

3

date un buen baño.



5

Pon una canasta u organizador de plástico donde dejes tus llaves, cartera, celular, monedas y billetes, y otros objetos pequeños que traigas de la calle.



Ten listo un **ROCIADOR** con agua, un chorrillo de jabón de trastes y unas gotas de cloro.

Con esto rocía los objetos de la canasta, y las compras de la tienda para desinfectarlos.

**Déjalos ahí 10 minutos antes de pasarlos a las otras áreas de la casa.*

Si tienes que salir a la calle mantén una distancia prudente de otros.

Y principalmente

NO TE TOQUES LA CARA.

Las manos pueden llevar infecciones a tu interior por boca, nariz y ojos.

Si no puedes evitar tocarte improvisate un casco, aunque se vea tonto.



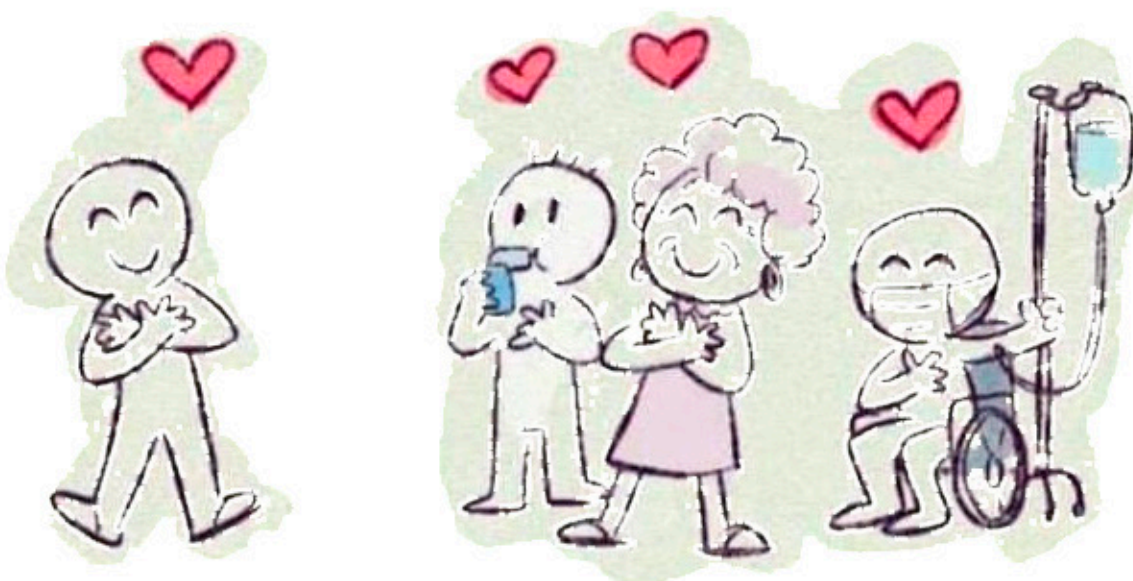
Y tomate una "selfie" para subir a tus redes sociales antes de que alguien más lo haga.

*Seguridad y humor ante todo.

7

¡CUÍDATE!

Por ti, y por todos los que te rodean.
No importa la edad que tengas.
Ya sea que vivas solo o acompañado.



Si todos adoptamos estos
buenos hábitos
más posibilidades tendremos
de conservar salud y vida.



RECOMENDACIONES

COVID-19
TIEMPOS DE
PANDEMIA

Tenga en cuenta las diferencias

Tos seca + estornudo = contaminación del aire

Tos + mucosidad + estornudos + secreción nasal = resfriado común

Tos + moco + estornudos + secreción nasal + dolor de cuerpo + debilidad + fiebre leve = gripe

Tos seca + estornudos + dolor corporal + debilidad + fiebre alta + dificultad para respirar = coronavirus

Del Departamento de patología UCH Londres.
Hagamos que este mensaje esté disponible para que se sepa diferenciar.