

¡A no bajar la guardia! Te recordamos las medidas de prevención para el coronavirus

9 abril, 2021



Ante el aumento de contagios en el país, provincia y región, es necesario extremar nuestros cuidados y no relajarnos. Estas son las recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación.

- Distanciamiento social (mantenete a dos metros de distancia de otras personas)
- Lavate las manos frecuentemente con agua y jabón o alcohol en gel.
- Tosé o estornudá sobre el pliegue del codo o utilizá pañuelos descartables.
- No te lledes las manos a la cara.
- Ventilá bien los ambientes de tu casa y de tu lugar de trabajo.

- Desinfectá bien los objetos que se usan con frecuencia.
- No te automediques.
- En caso de presentar síntomas, aunque sean leves, consultá inmediatamente al sistema de salud, siguiendo las recomendaciones locales, para saber cómo hacer correctamente la consulta. (Línea [120](#) a nivel nacional).

Distanciamiento social

- Mantené una distancia mínima de 2 metros con otras personas.
- Evitá el contacto físico al saludar.
- No compartas el mate, vajilla ni otros utensilios.
- Evitá reuniones en tu espacio de trabajo y no realices ni concurras a reuniones con amigos o familiares.
- El uso de “barbijo casero, cubrebocas o tapabocas” no reemplaza las medidas de distanciamiento social ni la necesidad de mantener la distancia de dos metros con otras personas, pero es una medida adicional más de seguridad y prevención. El “barbijo casero, cubrebocas o tapabocas” es un elemento de tela reutilizable que debe cubrir por completo la nariz, boca y mentón.
- Evitá visitar a personas que formen parte de un grupo de riesgo, como las que se encuentran en centros de atención para personas mayores u hospitales, bebés o personas con sistemas inmunes comprometidos debido a enfermedades o tratamiento médico.

Adecuada higiene de manos

Una adecuada higiene de manos puede realizarse a través de dos acciones sencillas que requieren de un correcto conocimiento de ambas técnicas:

- Lavado de manos con agua y jabón.
- Higiene de manos con soluciones a base de alcohol (por ejemplo, alcohol en gel).

Es importante que te higienices las manos frecuentemente sobre

todo:

- Antes y después de manipular basura o desperdicios.
- Antes y después de comer, manipular alimentos y/o amamantar.
- Luego de haber tocado superficies de uso público: mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.
- Después de manipular dinero, llaves, animales, etc.
- Después de ir al baño o de cambiar pañales.
- Al llegar a tu lugar de trabajo.
- Al llegar a tu casa.
- Después de toser, estornudar o limpiarte la nariz.
- Fuera de tu casa evitá llevarte las manos a la cara.

Método adecuado para el lavado de manos con agua y jabón:

- Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, el lavado de manos debe durar al menos 40–60 segundos.
- El lavado de manos con agua y jabón debés realizarlo siguiendo los pasos indicados en la ilustración.

Adecuada higiene respiratoria

La higiene respiratoria refiere a las medidas de prevención para evitar la diseminación de secreciones al toser o estornudar. Esto es importante, sobre todo, cuando las personas presentan signos y síntomas de una infección respiratoria como resfríos o gripe:

- Cubrite la nariz y la boca con el pliegue interno del codo o usar un pañuelo descartable al toser o estornudar. Descartalo inmediatamente.
- Usá el cesto de basura más cercano para desechar los pañuelos utilizados.
- Higienizate las manos después de toser o estornudar.

Ventilación de ambientes

Ventilá los ambientes cerrados, sobre todo en período invernal

o de bajas temperaturas, con regularidad para permitir el recambio de aire.

En otras circunstancias y lugares, te recomendamos que asegures el recambio de aire mediante la abertura de puertas y ventanas que produzcan circulación cruzada del aire.