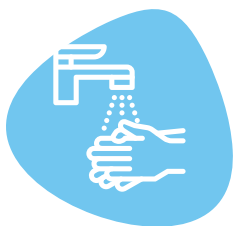




CORONAVIRUS
COVID-19

PREVENCIÓN

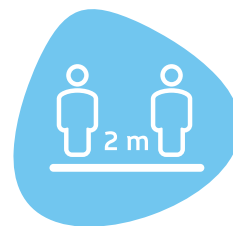
SEAMOS RESPONSABLES



Lavá tus manos con agua y jabón frecuentemente



Usá cubreboca siempre al salir de casa.



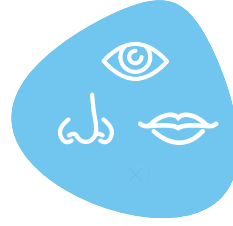
Respetá 2 metros de distancia social



Evitá saludar dando la mano, besos en la mejilla o abrazos



Higienizá tus manos con alcohol gel al tocar superficies de uso público



No te laves las manos a los ojos, la nariz y la boca.



Desinfectá los objetos que usas



Ventilá los ambientes con frecuencia



Si presentas síntomas comunícate al 107

Si presentás **síntomas como fiebre** y dificultades respiratorias (tos, dolor de garganta o problemas para respirar), en caso de ser moderados completá **Entrevista Salud:** <https://entrevistasalud.sanjuan.gob.ar> o enviá un mensaje de **WhatsApp** al 264- 660 11 11.

Si los síntomas son de gravedad **llamá al 107** u otros servicios de emergencias médicas.



más información
en nuestras redes sociales



POR TU SALUD, POR LA DE TODOS





MANTENER LA HIGIENE DE LA CASA

EL ESFUERZO DE TODOS ES ESENCIAL EN ESTA NUEVA TRANSICIÓN A LA FASE 1, POR LO CUAL ES IMPORTANTE **TOMAR TODAS LAS MEDIDAS NECESARIAS PARA MANTENER LA HIGIENE PERSONAL, DEL HOGAR Y EVITAR EL CORONAVIRUS.**



HIGIENIZÁ TUS MANOS FRECUENTEMENTE:

- Antes y después de manipular basura o desperdicios.
- Antes y después de comer, manipular alimentos y/o amamantar.
- Luego de haber tocado superficies públicas como mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, botones de ascensor, entre otros.
- Después de manipular dinero, llaves, animales.
- Después de ir al baño o de cambiar pañales.

CADA VEZ QUE REGRESÉS A CASA DEBÉS SEGUIR LOS SIGUIENTES PASOS:



Antes de ingresar **quitate el calzado.**



Desinfectá el celular, lentes, cartera, reloj, llaves y todo lo que pueda estar contaminado.



No saludes a nadie con un beso, abrazo o apretón de manos. **Debés mantener el distanciamiento social.**



Bañate para estar **limpio por completo.**



Toda la ropa que usaste deberá ponerse en alguna bolsa o en la lavadora. **No mezclar con la ropa de los demás.**



Limpiá frecuentemente todas las superficies, manijas, cerraduras y llaves con un pañuelo con agua a base de cloro o alcohol.



Higienizate las manos con agua y jabón.



Ventilá los ambientes cada una hora.



#QUEDATEENCASA

P.E.A.N - DIVISIÓN NUTRICIÓN - A.P.S

RECOMENDACIONES DE HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS EN EL HOGAR



Lavá tus manos con **agua y jabón** correctamente antes de cocinar, durante la elaboración, y antes de comer.
Quien cocine debe mantener las uñas cortas y sin pintar.



Higienizá los utensilios de cocina con abundante **agua y detergente**, dejá secar y guardá de inmediato.



Lavá el vaso cada vez que tomes agua. Si hay niños y suelen tomar de botellas individuales, **identifícalas personalmente.**



Si comes fuera utilizá **cubiertos descartables** o llévalos limpios.



Llevá tu **bolsa reutilizable** desde casa previamente lavada para comprar.

AGUA DE LAVANDINA



1 litros de agua

+

lavandina 10 cc =



1 cucharada sopera 50gr*
ó 2 cucharadas de 25gr.*

*Revisá en la etiqueta la concentración del producto grs/lt



FRUTAS Y VERDURAS:

Lavalas inmediatamente con agua, luego dejar en remojo durante 15 min. con **2 gotas 50grs. / 4 gotas 25grs** de lavandina en **1 litro** de agua. Enjuagá, secá y guardá.



Si pedís comida, lo que pidas **recalentalo** a más de 65°C y evitá comprar en lugares **poco seguros.**

POR TU SALUD POR LA DE TODOS



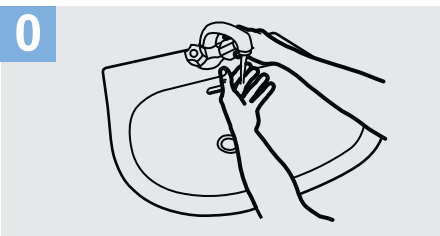


CORONAVIRUS
COVID-19

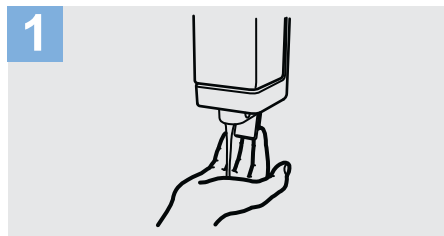
EL CORRECTO LAVADO DE MANOS

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

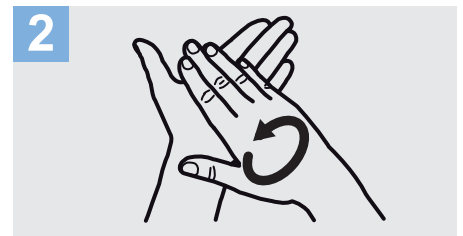
 Duración de todo el procedimiento: **40-60 segundos**



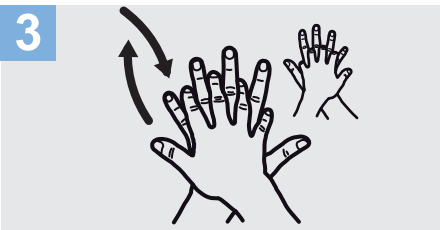
0 Mójese las manos con agua;



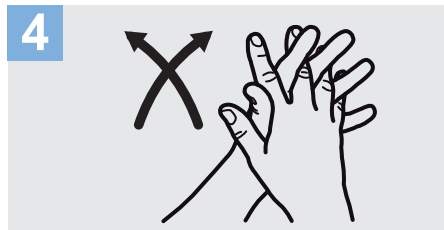
1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



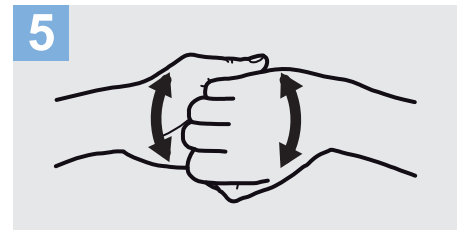
2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



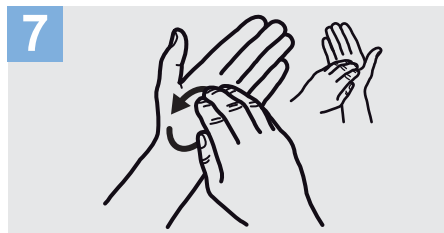
4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



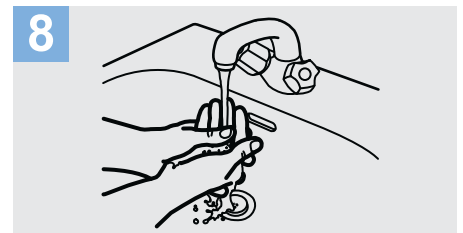
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



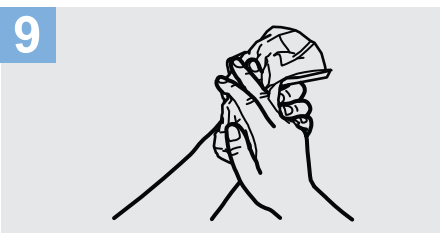
6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



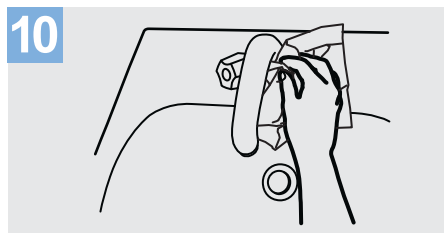
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



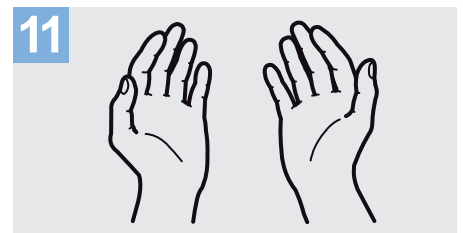
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.

POR TU SALUD, POR LA DE TODOS

