

**5** En lugares públicos:  
**Supermercados, tiendas, bancos, etc**

- Mantén en todo momento una distancia de mínimo 2 metros en la fila de ingreso, cajas, puntos de información, etc
- Realiza el registro de datos, toma de temperatura de acuerdo con las normas del lugar.
- Antes de ingresar usa el gel antibacterial que han puesto a disposición de los clientes.
- Si no es necesario, evitar tocar elementos de alto contacto como (pasamanos, manijas, botones, etc.)
- Coge solo los elementos que vas a comprar, de lo contrario evita tocar la mayor cantidad de objetos posibles.
- En lo posible realiza pagos con medios digitales. Si debes pagar en efectivo, intenta hacerlo con el monto exacto.



**¡Hola!**  
Hoy quiero compartir contigo algunas recomendaciones para mantener lejos de casita y la familia el COVID-19. Si como familia nos unimos, podemos protegernos y cuidar nuestra salud.

**6** Al regresar  
**¡Nada como estar en casita!**

- Retira los zapatos y limpia la suela con agua y jabón.
- Limpia y desinfecta todos los elementos que manipulados fuera de casa.
- Evita el contacto con familiares antes de cambiarte de ropa.
- Lávate las manos con agua y jabón.
- Limpia y desinfecta el mercado antes de guardarlo en nevera o alacena.

**7** En la cocina  
**¡Alimentos sanos, corazón contento!**

- Limpia y desinfecta constantemente las superficies y objetos que usas para cocinar y servir alimentos.
- Lava con agua caliente y desinfectantes las esponjillas de lavar platos.
- Mantén los alimentos a la temperatura indicada al guardarlos y al cocinarlos.
- Clasifica y separa los residuos y basura

**8** El baño  
**¡La higiene es clave para evitar contagios!**

- Limpia y desinfecta constantemente todas las superficies y elementos que se encuentren en el baño.
- Cambia periódicamente las toallas de manos y cuerpo.
- Mantén los cepillos de dientes protegidos y separados unos de otros.

**9** Las mascotas  
**¡Ellos también hacen parte de la familia!**

- Mantén las vacunas y control de parásitos de tu perro o gato al día.
- Lávate las manos con agua y jabón antes y después de alimentarlo.
- En la calle, evita el contacto de tu mascota con otros perros o gatos que no conozcas.
- Evita que en la calle consuma alimentos o residuos.
- Al llegar a casa, limpia su patitas con productos especializados para la desinfección de mascotas.
- Báñalo regularmente según las indicaciones de su veterinario.
- Evita que tenga contacto con personas enfermas con COVID-19

**10** La ropa  
**¡Siempre a la moda!**

- Mantén separada la ropa de trabajo de la de uso personal y prendas del resto de la familia.
- No sacudas la ropa antes de lavarla.
- No reutilices ropa que tuviste fuera de casa antes de lavarla.
- La ropa de trabajo debe lavarse a mano o lavadora por separado y con agua caliente.

**4** Transporte  
**¡Movilidad y seguridad son compatibles!**

- Puedes usar otros medios de transporte como bicicleta o moto. A diario deberás desinfectarlo junto con los elementos de seguridad como casco, guantes, rodilleras, chalecos reflectivos, etc.
- Si vas a utilizar el Transporte Público procura mantener una distancia de mínimo un (1) metro con el resto de las personas, tanto en las estaciones, paraderos y al interior del vehículo.

**3** ¡Si vamos a salir,  
**que sea con precaución!**

- Ponte el tapabocas correctamente antes de salir
- Programa tu día para evitar salidas innecesarias
- Lava tus manos mínimo cada tres horas o cuando estén visiblemente sucias
- Evita saludar de mano, beso o abrazos a vecinos o conocidos.
- Restringe el ingreso de visitas de vecinos o familiares en tu vivienda.

**2** Limpieza general  
**¡Nuestro hogar siempre reluciente!**

- Evita el consumo de tabaco al interior de tu casa.
- Limpia con regularidad paredes, pisos, techos y superficies en general.

**1** Inicia el día  
**Vamos a recargar energía**

- Lávate las manos con agua y jabón antes de la preparar alimentos o de consumirlos.
- Abre las ventanas para ventilar tu hogar. Mantén la seguridad de niños pequeños y mascotas.
- Organiza tu día, si tienes que salir programa tus compras para evitar salidas innecesarias.
- Puedes realizar pasatiempos o actividad física en casa.

**DISTANCIA SOCIAL**



**LAVADO DE MANOS**

Debes lavarte las manos mínimo una vez cada **3 horas**, frotándolas con jabón por **20 segundos**.

- Moja tus manos
- Enjabónalas bien
- Frota tus manos, incluyendo el dorso, la palma, los dedos y debajo de las uñas
- Enjuaga tus manos con agua limpia
- Seca tus manos con una toalla limpia o papel, desechable

**USO DE TAPA BOCAS**

- Limpia tus manos antes de usar el tapabocas.
- Verifica que se encuentre del lado correcto.
- Tomalo de los elásticos y sujétalo alrededor de las orejas.
- Cubre el rostro desde el puente de la nariz hasta debajo del mentón. Afirma el ajuste metálico a la nariz.
- No toques el tapabocas mientras lo usas, de hacerlo lávate las manos inmediatamente.
- Luego de usarlo, lavalo o bóvalo.

