

Inserta aquí  
tu logotipo

# Precauciones en el domicilio

COR  NAVIRUS

  
UNIÓN DE MUTUAS  
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267



**Cuando entras en tu domicilio tras tu trabajo debes ser consciente de que puedes suponer un riesgo para las personas que conviven contigo.**

## MÍNIMO CONTACTO

- Personas mayores 65 años.
- Personas con AFECCIONES MÉDICAS CRÓNICAS como:
  - Hipertensión arterial o enfermedades del corazón.
  - Diabetes o asma.
  - Inmunodeprimidas o embarazadas.

## AL LLEGAR A CASA



Al volver a casa **INTENTA NO TOCAR NADA** y **QUÍTATE LOS ZAPATOS**.



Deja **BOLSO, CARTERA, LLAVES** en una caja a la entrada.



Se recomienda **DUCHARSE EN EL MOMENTO QUE ACUDAS A TU DOMICILIO**.



**LAVA EL MÓVIL Y LAS GAFAS** con agua y jabón o alcohol.



**LIMPIA CON LEJÍA LAS SUPERFICIES** de lo que hayas traído de fuera antes de guardarlo (añadir 25ml de lejía a un litro de agua).



**LAVA LA ROPA PERSONAL, TOALLAS Y ROPA DE CAMA** en un programa de lavado no inferior a 40°C.



**NO COMPARTIR OBJETOS DE USO PERSONAL** tal como cepillos de dientes, vasos, platos, cubiertos, toallas, etc.



Se recomienda **LAVAR LA VAJILLA Y CUBIERTOS** utilizados con agua jabonosa y a poder ser en **LAVAVAJILLAS**.



**LIMPIAR HABITUALMENTE LA COCINA Y EL CUARTO DE BAÑO** con detergentes en cuya composición esté presente la lejía (añadir 25ml de lejía a un litro de agua).



Limpia habitualmente con desinfectantes los **TELÉFONOS, MANDOS DE TELEVISIÓN, MATERIAL OFIMÁTICO, GRIFOS, INTERRUPTORES, POMOS DE PUERTAS...**

**RECUERDA QUE NO ES POSIBLE HACER UNA DESINFECCIÓN TOTAL, EL OBJETIVO ES DISMINUIR EL RIESGO.**

## VIGILANCIA ACTIVA

- Mientras dure esta epidemia vigilar la aparición de **SÍNTOMAS DE INFECCIÓN RESPIRATORIA AGUDA** como **FIEBRE, TOS, DOLOR DE GARGANTA, DIFICULTAD PARA RESPIRAR**.
- En el caso de aparecer sintomatología, acuda al **ÁREA ESPECIAL DE URGENCIAS**.
- Si algún miembro de la casa presenta síntomas compatibles con la enfermedad debe realizar **AISLAMIENTO SEGÚN RECOMENDACIONES**.

## RECOMENDACIONES

En caso de que **CONVIVAS CON PERSONAS CON PATOLOGÍAS DE RIESGO** duerme en camas separadas, en la medida de lo posible utiliza baños diferentes y/o desinfecta en cada uso.

Recuerda que las medidas genéricas de protección individual frente a enfermedades respiratorias incluyen:



**HIGIENE DE MANOS FRECUENTE** (lavado con agua y jabón o soluciones alcohólicas), especialmente después de contacto directo con personas enfermas o su entorno.



Al toser o estornudar, **CUBRIRSE LA BOCA Y LA NARIZ** con el codo flexionado.



Si se presentan síntomas respiratorios, **EVITAR EL CONTACTO CERCANO** (manteniendo una distancia de al menos un metro aproximadamente) con otras personas.



**EVITAR TOCARSE LOS OJOS, LA NARIZ Y LA BOCA**, ya que las manos facilitan la transmisión.

