

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.

