



**CUIDATE
SIEMPRE**

CUIDADOS EN EL **TRABAJO**



- Lavate las manos frecuentemente



- Evitá tocarte la cara (ojos, nariz y boca)



- Al toser o estornudar, hacelo sobre el pliegue del codo



- Usá los elementos de protección personal indicados



- No compartas vasos, tazas o cubiertos



- No consumas mate de bombilla



- Mantené tus herramientas y superficies de trabajo limpias



- Entregá tu ropa de trabajo todos los días para lavar

CUIDADOS DURANTE EL **TRASLADO**



- Siempre respetá las normas de tránsito



- Si vas en auto: usá el cinturón de seguridad



- Si vas en moto o bicicleta: usá el casco



- En transporte público: desinfectate las manos al subir y al bajar



- Mantené el habitáculo del vehículo ventilado



- Mantené la higiene del vehículo. Limpiá y desinfecta frecuentemente las partes de contacto permanente: volante, picaporte, palanca de cambio, botones **y lo que esté dentro de tus 2 metros**: ventanilla y parabrisas, por ejemplo

CUIDADOS AL LLEGAR A **CASA**



- Sacate los zapatos al entrar y ponete un calzado que uses solo para estar en casa



- Desinfectá los elementos de contacto permanente (llaves, celular, etc)



- Lávate las manos



- Date una ducha



- Poné a lavar la ropa que utilizaste en la calle



- Mantené los ambientes bien ventilados



- Desinfectá las superficies que tocaste o apoyaste las cosas antes de lavarte las manos



- Lavá y desinfectá los productos de tus compras antes de guardarlos

LIMPIAR Y DESINFECTAR NO ES LO MISMO!

Las superficies que tocamos o donde cocinamos deben estar limpias y desinfectadas para evitar contraer enfermedades.



LIMPIAR

Eliminar los residuos, suciedad, o grasa de los equipos, utensilios y superficies.

- **Remover la suciedad gruesa:** retirar los residuos manualmente y desecharlos. Pueden remojarse las superficies. Algunos equipos pueden requerir desarmarlos.
- **Limpiar:** aplicar el detergente y cepillar o refregar con esponja a fin de eliminar la suciedad adherida.
- **Enjuagar:** con abundante agua fría o tibia.



DESINFECTAR

Eliminar o reducir la cantidad de microorganismos nocivos, hasta niveles que no comprometan nuestra salud.

- **Desinfectar:** aplicar la solución desinfectante y dejarla actuar el tiempo que indique el fabricante.
- **Enjuague final:** aplicar abundante agua segura, si es que el desinfectante utilizado requiere enjuague. Dejar secar las superficies.

CÓMO PREPARAR LAS SOLUCIONES DESINFECTANTES?



1 cucharada sopera (10 ml)
de **lavandina**
+ 1 litro de **agua**

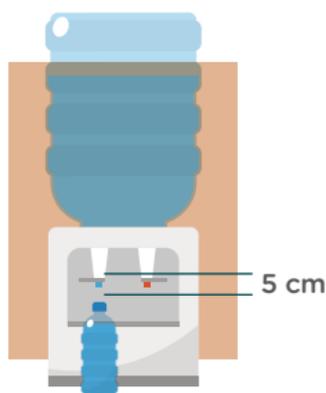


7 partes de **alcohol**
+ 3 partes de **agua**

Es importante:

- Preparar sólo la cantidad justa para usar en el día
- Respetar las diluciones recomendadas
- No mezclar productos químicos
- Chequear la fecha de vencimiento del producto
- Conservar las soluciones tapadas
- Utilizarlos de acuerdo a las instrucciones del fabricante
- Estas soluciones no requieren enjuague posterior
- Mantener fuera del alcance de los niños

OTROS CONSEJOS ÚTILES



- Siempre que puedas, utilizá tu mano menos hábil para abrir puertas y tocar cosas

DISPENSER DE AGUA

- Evitá el contacto directo entre la canilla y tu recipiente
- Higienizate las manos antes y después de utilizarlo