



COVID-19

**RECOMENDACIONES Y
MEDIDAS DE PREVENCIÓN
EN EL TRABAJO**

¿CÓMO SE TRANSMITE?

De lo estudiado hasta el momento se sabe que se transmite a través de gotitas que se producen al hablar, toser o estornudar.

Estas llegan desde la persona enferma hasta la persona sana a través del aire, así como también impactan sobre las manos al toser o estornudar, trasladándose a distintas superficies.

Por eso es importante mantener distancia entre las personas de 2 metros o más



SÍNTOMAS



FIEBRE DE 37.5°



TOS



DOLOR DE GARGANTA



DIFICULTAD RESPIRATORIA



CEFALEA



DIARREA O VÓMITOS



DOLOR MUSCULAR



PERDIDA DEL OLFATO O GUSTO

MUY IMPORTANTE

Si presentas dos o más de los siguientes síntomas: fiebre de 37.5 °C, tos, dolor de garganta, dificultad respiratoria, dolor muscular, cefalea, diarrea y/o vómitos. O si tenés solo pérdida brusca de gusto u olfato, comunicate inmediatamente con el sistema de salud de tu localidad.



MEDIDAS DE PREVENCIÓN

LA HIGIENE DE MANOS ES PRIMORDIAL PARA LA PREVENCIÓN



LAVADO FRECUENTE DE MANOS CON AGUA Y JABÓN O ALCOHOL EN GEL

Es importante higienizarse las manos frecuentemente sobre todo:

- Antes y después de manipular basura o desperdicios.
- Antes y después de comer o manipular alimentos.
- Luego de haber tocado superficies públicas: mostradores, pasamanos, picaportes, barandas.
- Después de manipular dinero, llaves, celular, etc.
- Después de utilizar instalaciones sanitarias y de estar en contacto con otras personas.

USO DE BARBIJO



Antes de colocarlo, asegurate de lavarte bien las manos con agua y jabón o desinfectante a base de alcohol.



Para colocarlo, tomarlo de las tiras sin tocar el frente y asegurarse de tapar bien nariz, boca y mentón.



Durante su uso, evitar tocarlo. Si lo hacés, lavate las manos con agua y jabón o desinfectante a base de alcohol.



Al quitarlo, hacerlo por detrás, sin tocar la parte delantera y ponerlo a lavar inmediatamente si es de tela, para luego lavarse las manos con agua y jabón o desinfectante a base de alcohol.

EN EL TRANSPORTE



En viajes cortos, intentá caminar o utilizar bicicleta, así permitís más espacio para quienes no tienen otra alternativa de traslado.



Recordá la importancia de una buena higiene de las manos antes, durante y después de los desplazamientos que vas a realizar.



Si está a tu alcance, desplázate en tu vehículo particular: recordá mantenerlo ventilado y limpio para garantizar la higiene y desinfección del interior del mismo.



Evitá aglomeramientos en los puntos de acceso al transporte que vas a utilizar.



No utilices transporte público si creés que estás enfermo o con síntomas de coronavirus. Comunicate a la brevedad con el sistema de salud de tu zona.



No utilices los asientos próximos al chofer del colectivo y respetá las distancias mínimas recomendadas. Recordá viajar con barbijo y no quitarlo.



Cubrí tu nariz y boca al toser o estornudar con un pañuelo descartable o con el pliegue de tu codo. (No tosas o estornudes en dirección a otras personas)