

1



Al volver a casa, intenta no tocar nada.

2



Quítate los zapatos.

3



Desinfecta las patas de tu mascota si la estabas paseando.

4



Con lejía, recomendable a mas de 60°.

Quítate la ropa exterior y métela a una bolsa para lavar.

5



Deja bolso, cartera, llaves, etc. en una caja en la entrada.

6



Manos, muñecas, cara, cuello, etc°.

Dúchate o, si no puedes, lávate bien todas las zonas expuestas.

7



Lava el móvil y las gafas con agua y jabón o alcohol.

8

Preparar la lejía ,20 ml por litro de agua.



No olvides utilizar guantes

Limpia con lejía las superficies de lo que hayas traído de afuera antes de guardarlo.

9



Quítate los guantes con cuidado, tíralos y lávate las manos.

10



Recuerda que no es posible hacer una desinfección total, el objetivo es disminuir el riesgo.

1



**Dormir en cama separadas.**

2



Preparar la lejía ,20 ml por litro de agua.

**Utilizar baños diferentes y desinfectarlo con lejía.**

3



**No compartir toallas, cubiertos, vasos, etc.**

4



Interruptores, mesas, respaldo de sillas, tiradores, etc  
**Limpiar y desinfectar a diario las superficies de alto contacto.**

5



**Lavar ropa, sábanas y toallas muy frecuentemente.**

6



**Mantener distancia, dormir en habitaciones separadas.**

7



**Ventilar a menudo las habitaciones.**

8



**Llamar al teléfono designado si se presenta mas de 38° de fiebre y dificultad para respirar.**

9



**No rompas la cuarentena durante 2 semanas. Cada salida de casa es un reinicio del contador.**

1



Al salir, ponte una chaqueta de manga larga.

2



Recógete el pelo, no llesves aretes, pulseras, o anillos.

Te tocaras menos la cara.

3



Si tienes mascarilla, pónitela al final, justo antes de salir.

4



Intenta no usar el transporte público.

5



Si vas con tu mascota, procura que no se roce con superficies en el exterior.

6



LLeva paños desechables, usalos para cubrir tus dedos al tocar superficies.

7



Arruga el pañuelo y tiralo en una bosa cerrada al basurero.

8



Si toses o estornudas, hazlo en el codo, no en las manos o en el aire

9



Intenta no pagar en efectivo, en caso de utilizar efectivo desinfecta tus manos.

10



Lávate las manos despues de tocar cualquier objeto y superficie o lleva gel desinfectante.

11



No te toques la cara hasta que tengas las manos limpias.

12



Mantente a distancia de la gente.