

Cuidados principales COVID 19

- Cada persona debe medirse la temperatura antes de concurrir al instituto. Si tiene 37,5° o más debe quedarse en su casa y reportarlo.

Al ingreso en las instalaciones, el personal deberá:

- Limpiarse el calzado sobre un trapo de piso o felpudo humedecido con lavandina (diluida 1/50) u otro desinfectante que se encontrará en las entradas a los lugares de trabajo.
- Higienizarse las manos (alcohol en gel o aspersion con alcohol 70%).
- Una vez dentro del establecimiento el personal deberá medirse la temperatura, **Si tiene 37,5° o más debe reportarlo inmediatamente y aislarse.**
- **El personal tiene que utilizar los barbijos o tapabocas durante todo el tiempo.**

Distancia social

- Mantené una distancia de 1,5 metros con otras personas.
- Evitá reuniones en espacios cerrados.
- Evitá aglomeraciones de personas.

Uso correcto del barbijo

- El barbijo debe tener al menos dos capas de tela.
- Debe cubrir nariz, boca y mentón y ajustarse a la cara.
- Te tiene que permitir respirar bien.

- Antes de colocarte el barbijo, lavate las manos.
- Retíralo agarrándolo de los elásticos detrás de las orejas. Evitá tocar la parte de adelante. Lavalo con agua y jabón.

Ventilación de ambientes

- En lugares cerrados, mantener siempre abiertas al menos dos ventanas, aunque sea 5 centímetros, para asegurar la ventilación constante y cruzada.
- En autos y colectivos, abrir las ventanillas de adelante y de atrás, de lados opuestos (por ejemplo, ventanilla derecha de adelante y ventanilla izquierda de atrás) para lograr la ventilación cruzada.
- Los aires acondicionados tipo split no están aconsejados dado que no renuevan el aire.

Lavado de manos

- Lavate las manos frecuentemente con agua y jabón, sobre todo:
 - Después de manipular basura o desperdicios.
 - Antes y después de comer, manipular alimentos y/o amamantar.
 - Luego de haber tocado superficies de uso público (mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc).
 - Después de manipular dinero, llaves, animales, etc.
 - Después de ir al baño o de cambiar pañales.
 - Al llegar a tu casa o a tu lugar de trabajo.
 - Después de toser, estornudar o limpiarte la nariz.
- El lavado debe durar entre 40 y 60 segundos.
- En caso de estar en un lugar sin agua y jabón, utilizar alcohol en gel o alcohol al 70%.

Otras medidas de cuidado

- No compartas mate, vasos, cubiertos ni otros elementos personales.
- Tosé o estornudá sobre el pliegue del codo o utilizá pañuelos descartables.
- Evitá tocarte la cara.