

# Recomendaciones del MSAL

## *Vuelta al trabajo presencial*

- 01** | ANTES DE SALIR DE TU CASA  
Pág.2
- 02** | TRANSPORTE DESDE Y HACIA TU CASA  
Pág.4
- 03** | EN EL ESPACIO DE TRABAJO  
Pág.5
- 04** | CUANDO LLEGÁS A TU CASA  
Pág.11





## *Antes de salir de tu casa*

-Planificá tu rutina diaria para salir la menor cantidad de veces posible de tu casa. Por ejemplo, hacé las compras cuando volvés de trabajar y sacá la basura cuando salgas camino al trabajo.

-Preguntá a tus vecinos si necesitan algo. Podés dejárselo en la puerta de sus casas.

-Si tenés que sacar a tu mascota, la salida debe ser breve y durar lo mínimo indispensable para que pueda hacer sus necesidades evitando pasear. Al regresar, limpia las patas y el hocico con una toalla húmeda o papel tissue con agua y jabón blanco

-Llevá alcohol en gel para limpiarte las manos luego de tocar superficies u objetos en lugares públicos.

-Antes de salir colocate un barbijo casero o tapaboca.

## CÓMO UTILIZAR UNA MASCARILLA HIGIÉNICA DE TELA DE FORMA SEGURA

[who.int/epi-win](https://www.who.int/epi-win)

### LO QUE DEBE HACERSE →



Lávese las manos antes de tocar la mascarilla



Compruebe que la mascarilla no está dañada, sucia o mojada



Ajústese la mascarilla a la cara de modo que no queden aberturas por los lados



Cúbrase la boca, la nariz y la barbilla



Evite tocar la mascarilla



Lávese las manos antes de quitarse la mascarilla



Quítese la mascarilla por las tiras que se colocan tras las orejas o la cabeza



Al quitarse la mascarilla, manténgala alejada de la cara



Guarde la mascarilla en una bolsa de plástico limpia y de cierre fácil si no está sucia o mojada y tiene previsto reutilizarla



Extraiga la mascarilla de la bolsa por las tiras



Lave la mascarilla con jabón o detergente, preferiblemente con agua caliente, al menos una vez al día



Lávese las manos después de quitarse la mascarilla

### LO QUE NO DEBE HACERSE →



No utilice una mascarilla que parezca dañada



No lleve una mascarilla que le quede suelta



No se ponga la mascarilla por debajo de la nariz



No se quite la mascarilla cuando haya alguien a menos de un metro de distancia



No utilice mascarillas que dificulten la respiración



No utilice mascarillas sucias o mojadas



No comparta su mascarilla con otras personas

Las mascarillas de tela pueden proteger a quienes estén a su alrededor. Para protegerse e impedir la propagación de la COVID-19, recuerde mantenerse al menos a un metro de distancia de otras personas, lávese las manos a fondo y con frecuencia y evite tocar la cara y la mascarilla.

EPI·WIN

Organización  
Mundial de la Salud

<https://www.who.int>



## ***Transporte desde y hacia tu casa***

-Te aconsejamos el uso de medios de transporte individuales (automóvil, bicicleta, entre otros). Recordá mantenerlos ventilados y desinfectados en su interior.

-Si es imprescindible que uses el transporte público para realizar actividades esenciales:

Usá barbijo casero, cubrebocas o tapabocas en todo momento.

Higienizate las manos antes, durante y después de los desplazamientos.

Llevá siempre alcohol en gel y pañuelos descartables.

Dejá un asiento libre entre vos y los otros pasajeros.

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



## *En el trabajo*

- Lavado de manos al momento de llegar a la oficina.
- Mantener el distanciamiento social en todo momento.
- Limpiar todos los días lo que se use (cada uno puede limpiar su escritorio con solución de lavandina y que los espacios comunes se limpien todos los días)
- Uso de barbijo en todo momento.
- Lavado de manos después del baño, comer.
- Ayuda visual (Siempre en un folio para que se pueda limpiar).
- No presentarse si tenés síntomas o contacto estrecho.
- Ventilar

# cuidados principales



nuevo  
coronavirus  
COVID-19



Lavate las manos con agua y jabón frecuentemente



Estornudá y tosé en el pliegue del codo



Limpiá los elementos de uso diario



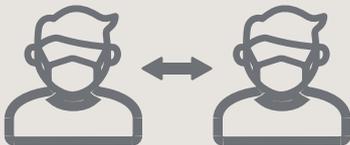
No te toques la boca, nariz y ojos



Ventilá y desinfectá los lugares donde estás



No compartas el mate, cubiertos, vasos ni tazas



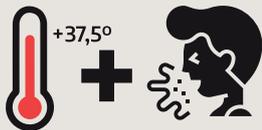
Si tenés que salir, usá barbijo casero y mantené la distancia entre personas



Si sos personal que cumple tareas esenciales, mantené los cuidados necesarios en tu lugar de trabajo y en el transporte público



Sé solidario y ayudá a quienes lo necesiten con sus compras diarias o trámites digitales



Si tenés fiebre junto con tos, o dolor de garganta, o dificultad para respirar. O presentás pérdida brusca del olfato o del gusto, consultá por teléfono al sistema de salud de tu localidad o acercate a los promotores y promotoras barriales.

+info  120



Ministerio de Salud  
Argentina

Argentina unida



# Cuidados y medidas si estuviste con un vecino con coronavirus



Quedate en tu casa 14 días



Lavate las manos con agua y jabón frecuentemente



No recibas visitas



Estornudá y tosé en el pliegue del codo



No compartas con nadie el mate, cubiertos, vasos, tazas ni toallas



Los que estuvieron en contacto con vos, no tienen que tomar ninguna medida especial.



Ventilá los espacios



**Recordá:** La solución para desinfectar se hace con 4 cucharadas soperas de lavandina por litro de agua o con una solución de 70% alcohol y 30% de agua.



La casa de tu vecino no representa ningún riesgo para el barrio. Solo hay que hacer la desinfección correcta



Si durante ese tiempo tenés fiebre de 37.5°C o más, tos, dolor de garganta, dificultad respiratoria, pérdida de gusto u olfato, consultá por teléfono al sistema de salud de tu localidad o acercate a los promotores y promotoras barriales.

Si después de 14 días no tuviste síntomas, podés retomar tus actividades normalmente. Si tu vecino ya fue dado de alta, debe cumplir con los cuidados habituales.



## **Limpieza**

-Te recomendamos lavar la ropa de cama y toallas, con los jabones o detergentes habituales, y secarla completamente para volver a utilizarla.

-Los cubiertos, vasos, platos y demás utensilios que no sean descartables, lavalos con agua caliente y detergente habitual.

-La limpieza de las superficies y pisos, podés realizarla correctamente siguiendo estos tres pasos:

Lavá con una solución de agua y detergente.

Enjuagá con agua limpia.

Desinfectá con una solución de 10 ml (2 cucharadas soperas) de lavandina (con concentración de 55 gr/litro), en 1 litro de agua. De utilizar una lavandina comercial con concentración de 25 g/l, tenés que colocar el doble volumen de lavandina para lograr una correcta desinfección. Prepará la solución el mismo día que se vas a usarla para que no pierda poder desinfectante.

-En el caso de superficies que no sean aptas para la limpieza con soluciones de agua con detergentes o lavandina, como teléfonos celulares y teclados de computadoras entre otros, y de ser aptos a limpieza con alcohol, utilizá solución alcohólica al 70%. De lo contrario utilizá productos aptos para ese fin.



nuevo  
coronavirus  
COVID-19

cuidarte  
es cuidarnos

# recomendaciones y medidas para evitar el COVID-19

Argentina **unida**



- Lavá con agua y detergente todos los utensilios de cocina que uses.



- Limpiá las superficies y pisos en tres pasos:



1. Pasá agua y detergente



2. Enjuagá.



3. Desinfectá con una mezcla de 4 cucharadas soperas de lavandina + 1 litro de agua

- Si se trata de superficies que no se pueden limpiar con agua y detergente, como celulares, usá una mezcla de 30 % de agua con 70 % de alcohol.



70% alcohol  
30% agua

Para más información, consultá por teléfono al sistema de salud de tu localidad o acercate a los promotores y promotoras barriales.

+info  120



Ministerio de Salud  
Argentina

# Limpia tus manos

¿Cómo desinfectarse las manos?  
CON UN GEL A BASE DE 60%-95% ALCOHOL

¿Cómo lavarse las manos?  
CON AGUA Y JABÓN

1a



1b



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies

0



Mójese las manos con agua

1



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos

2



Frótese las palmas de las manos entre sí

3



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa

4



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados

5



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos

6



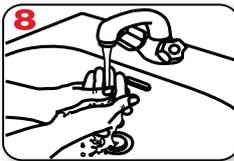
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa

7

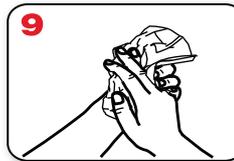


Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa

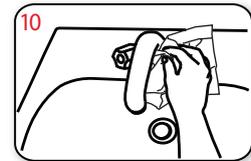
Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19



Enjuáguese las manos con agua



Séquese con una toalla desechable



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo



20-30 sec



40-60 sec

8



Una vez secas, sus manos son seguras

11



Sus manos son seguras



## ***Cuando llegás a tu casa***

- Quitate el barbijo y ponelo a lavar o tiralo si es descartable.
- Retiralo desde el elástico sin tocar el frente, que puede estar contaminado.
- No toques nada antes de lavarte las manos con agua y jabón o alcohol en gel.
- Desinfectá el celular y otros objetos con alcohol al 70% (por ejemplo, en un rociador, 7 partes de alcohol con 3 partes de agua destilada o hervida).
- Ventilá los ambientes de la casa