

RECOMENDACIONES PARA LOS DESPLAZAMIENTOS



- Recordá la importancia de **mantener una buena higiene de manos antes, durante y después de los desplazamientos** que vayas a realizar.



- Si está a tu alcance, **movilizate en tu vehículo particular**: mantené una adecuada ventilación para garantizar la higiene y desinfección del interior del mismo.



- En el **transporte público**, evitá usar los asientos próximos al chofer del colectivo y **respetá las distancias mínimas** recomendadas. **Desplazate provisto de un kit de higiene personal.**

RECOMENDACIONES AL REGRESAR A CASA



En lo posible **sectorizar zonas** y dar un sentido de **circulación** para no introducir el virus al hogar.



En la primera zona de peligro de contaminación biológica, la **entrada a la casa**, es donde se ubican los elementos, calzado y ropas que deben ser desinfectados.



En la siguiente zona, intermedia, **baño y lavadero**, es donde se realiza la higiene personal y de ropas.



Por último, la zona limpia (comedor, dormitorio, escritorios, etc.) es la que se presume libre de contaminación biológica.



- Depositá la cartera, bolsas, llaves y cualquier otro elemento en una caja a la entrada de la vivienda.



- Duchate o higienizá las partes expuestas; manos, muñecas, cara cuello.



- Desinfectá las superficies de los elementos que haya traído del exterior antes de guardar (bolsos, paquetes)



Disfrutá de tu trabajo
cuidándote y cuidando a los demás

CONTACTATE



Casa Central / Edificio Corporativo
Ruta Nacional 34- Km. 257
2322 - Sunchoales
Santa Fe - Argentina



Emergencias médicas:
0 800 4444 ART (278)
Consultas Generales:
0 800 5555 ART (278)
Línea Fax:
0 800 888 3297

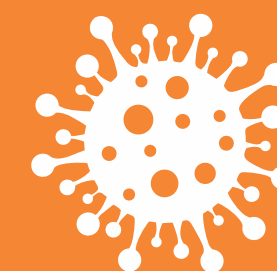


www.prevencionart.com.ar



info@prevencionart.com.ar
syso@prevencionart.com.ar

FR-30



Prevenir es la mejor protección

y tu **compromiso** completa la fórmula

COVID-19

Informarse, una buena forma de hacerle frente

Prevención ART
de SANCOR SEGUROS

Prevención ART
de SANCOR SEGUROS

COVID-19

Informarse, una buena forma de hacerle frente

Cuida te

- Informate sobre lo que podés hacer para proteger tu salud y la de tu familia.
- Respetá los procedimientos y protocolos implementados en tu empresa.
- Usá siempre los elementos de protección personal.
- Mantené la distancia de seguridad (2m).

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos.

La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2.

+ info Síntomas de la COVID-19

Los síntomas más comunes de la COVID-19 son:

■ fiebre



■ cansancio



■ tos seca



Algunos pacientes pueden presentar además congestión nasal, dolor de garganta, dolor de cabeza, diarrea, pérdida del sentido del olfato y del gusto, erupciones.

La mayoría de las personas se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial. Otras se infectan, pero no desarrollan ningún síntoma.

Los adultos mayores, los inmunodeprimidos y quienes padecen afecciones médicas crónicas, como hipertensión arterial, problemas cardíacos, diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave.

+ info Transmisión o contagio de la COVID-19

Una persona puede contraer la COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus.

El contagio se produce:

- al tocar superficies u objetos contaminados. Las manos tocan muchas superficies, una vez contaminadas, pueden transferir el virus a los ojos, la nariz o la boca.
- al inhalar las secreciones que haya esparcido una persona con Covid 19.

MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN

¿Qué podés hacer?

Hay varias precauciones que podés adoptar para reducir la probabilidad de contraer o de contagiar la COVID-19.

1) Adecuada higiene de manos

La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Una adecuada higiene de manos puede realizarse a través de dos acciones sencillas:

- Lavado de manos con agua y jabón.
- Higiene de manos con soluciones a base de alcohol.

Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, el lavado de manos con agua y jabón debe durar al menos 40-60 segundos.

2) Adecuada higiene respiratoria

La higiene respiratoria refiere a las medidas de prevención para evitar la diseminación de secreciones al toser o estornudar.

- Cubrí tu nariz y boca con el pliegue interno del codo o usá un pañuelo descartable.
- Desechá los pañuelos utilizados en el cesto más cercano.
- Lavá tus manos después de toser o estornudar.

3) Distancia mínima

Mantené una distancia mínima de 2 metros respecto de las demás personas.

Cuando alguien tose o estornuda, despiden por la nariz o por la boca secreciones que pueden contener el virus.

4) Ventilación y desinfección de ambientes

La ventilación de ambientes cerrados, sobre todo en período invernal o de bajas temperaturas, debe hacerse con regularidad para permitir el recambio de aire.

Para la desinfección, utilizá agua con agregado de Hipoclorito de sodio de uso doméstico (lavandina con concentración de 50Gr/litro). Colocar 10ml (2 cucharadas) de lavandina de uso doméstico en 1 litro de agua. Limpia todas las superficies: pisos, mostradores, pasamanos, picaportes, escritorios con solución de lavandina o alcohol al 70%. Desinfectá a diario las herramientas y equipos de trabajo.

5) Uso de mascarillas o tapabocas

El uso de mascarillas o tapabocas no reemplaza el distanciamiento social, es solo una medida complementaria.

Antes de ponerte una mascarilla, lavate las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

Cubrite la boca y la nariz con la mascarilla y asegurate de que no haya espacios entre tu cara y la máscara.

Evitá tocar la mascarilla mientras la usás.

Reemplazá la mascarilla tan pronto como esté húmeda, no reutilices las mascarillas que son de un solo uso.



En caso de presentar síntomas (fiebre, tos, dificultades para respirar), consultá telefónicamente al sistema de salud. Ejemplo: 107 en CABA, 148 en Provincia de Buenos Aires, 0800-222-1002 a nivel nacional.

Prevención ART
de SANCOR SEGUROS