

Tips para quienes deban entrar y salir de casa

No todas las personas tienen la posibilidad de trabajar desde sus casas. Por eso aquí te compartimos algunas recomendaciones que pueden adoptar quienes deban concurrir a sus lugares de trabajo.

Al salir de casa:

1. Usá preferentemente ropa externa que cubra tus extremidades.
2. Mejor llevar el pelo recogido y no usar aros, pulseras o anillos (así evitás tocarte menos la cara).
3. Llevá alcohol en gel y papel tissue.
4. Si usaste un pañuelo, deséchalo en una bolsa cerrada.
5. Si tosés o estornudás, hacelo siempre en el pliegue del codo.
6. Intentá no manipular dinero, y en caso de hacerlo, desinfectá tus manos.
7. Mantené una distancia de 2 metros con las personas.

Al regresar a casa:

1. Intentá no tocar nada.
2. Podés usar la mano no dominante para abrir la puerta.
3. Dejá tu bolso o cartera en un lugar separado para ese fin, en la entrada.
4. Quitate el calzado y la ropa exterior (separala para lavar).
5. Lavate las manos minuciosamente.
6. Si es posible, elegí ducharte en ese momento del día.
7. Desinfectá el celular o aparatos electrónicos que uses y los anteojos.

<p>Una desinfección total no es posible, pero con estas medidas se reduce el riesgo de contraer y/o propagar los virus respiratorios.</p>

Reconocer síntomas

Dengue	COVID-19
Fiebre alta	Fiebre (37,5 o más)
Dolor de cabeza (intenso)	Dolor de garganta
Dolor en los músculos, huesos y articulaciones	Tos
Náuseas (sabor metálico en la boca)	Mucosidad
Vómitos	Dificultad para respirar
Dolor detrás de los ojos	Pérdida de olfato y gusto
Glándulas inflamadas	
Sarpullidos	



Para prevenir

Dengue	COVID-19
Evitar la picadura de mosquitos	Distanciamiento físico
Mantener limpias o vacías las piletas de natación	Lavarse la manos frecuentemente
Impedir que los mosquitos se reproduzcan, evitando las acumulaciones y estancamiento de agua	No tocarse los ojos, la nariz y la boca
Cambiar el agua de los bebederos cada 3 días como máximo	Utilizar tapabocas
Mantener cerrada la casa especialmente por la tarde y noche	
Al salir al exterior, usar preferentemente ropa que cubra las extremidades y aplicar repelente cada 3 hs en las zonas corporales expuestas	



Cuidarnos está en
nuestras manos