

DECÁLOGO DE SALUD

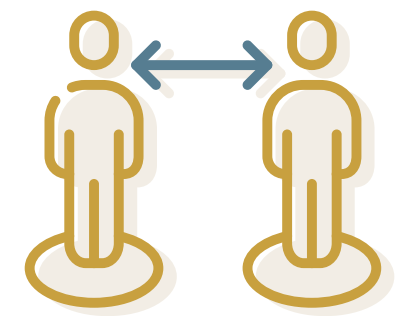


1

Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón (de 40 a 60 segundos) o si no tienes agua, **utiliza soluciones a base de alcohol gel al 70%.**

2

En todo momento **respetar** los lineamientos de **sana distancia.**



3

Si estas considerado como **persona vulnerable**, recuerda **quedarte en casa.**

4

Al **toser o estornudar**, hazlo en el **ángulo interno de tu codo.**

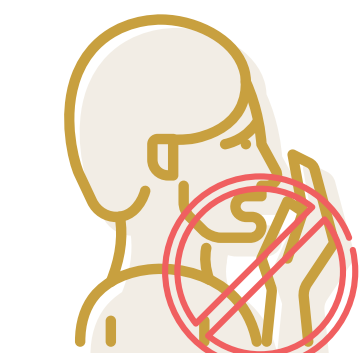


5

Evita el saludo de beso, mano o abrazo.

6

No toques tu cara, nariz, boca y ojos.



7

Limpia y desinfecta frecuentemente superficies y objetos de uso y contacto común.

8

Utiliza en todo momento el **cubrebocas** y recomendamos también **careta facial** o lente de seguridad tipo goggle.



9

Quédate en casa si tienes **síntomas de enfermedades respiratorias** y **acude al médico** si se presentas uno o más de los siguientes síntomas: *fiebre mayor a 37.5° C, dolor de cabeza, dolor de garganta, escurrimiento nasal o dificultad para respirar.*

10

En CIECWTC tomamos **acciones para cuidarte.**

Colocamos: *Filtros de salud, estaciones de alcohol en gel, tapetes sanitizantes, barreras físicas, contenedores de residuos sanitarios y nuestros colaboradores portan equipo de protección personal.*

