

## MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE AL CORONAVIRUS PARA ADOPTAR EN DOMICILIO, TRÁNSITO POR ZONAS COMUNES DEL BLOQUE DE VIVIENDAS Y EN SALIDAS A SUPERMERCADOS.

### 1. MEDIDAS EN EL DOMICILIO:

#### 1.1. Ventilación.

Asegurarse de que las habitaciones de la casa estén bien ventiladas: 5-10 minutos al día como mínimo.

#### 1.2. Limpieza primero y luego proceder a la **desinfección** de superficies y suelos.

La limpieza elimina gérmenes, suciedad e impurezas mientras que la desinfección mata los gérmenes. Por ello, es muy importante que se realice una exhaustiva limpieza antes de proceder a la desinfección.

##### 1.2.1. Limpieza:

Puede utilizar los mismos productos de limpieza habituales que venga usando con agua caliente y jabón. ¡¡Vaciar el cubo una vez acabada la tarea!!

##### 1.2.2. Desinfección: se puede utilizar lejía o alcohol.

- **Lejía:**



Para superficies pequeñas: en un litro de agua fría (caliente no porque facilita la evaporación del cloro) echar 10 ml de lejía (una cuchara). Utiliza un bote difusor y luego use bayeta.

Para superficies grandes: en 10 litros de agua fría (cubo normal) añade 100 ml de lejía (una taza pequeña).

Es importante que, desde la preparación de las soluciones de hipoclorito sódico hasta su uso, pase el menor tiempo posible con el objeto de evitar que, por evaporación, la concentración de esta sustancia activa vaya disminuyendo.

En superficies y suelos en las que no es aconsejable la lejía, se puede usar la desinfección con alcohol.

- **Alcohol:**



En un dosificador pulverizador se coloca alcohol de 96° y agua (si puede ser, destilada) de tal manera que se mezclan 700 ml de alcohol y el resto de agua hasta completa un litro (1000 ml). Con ello se desinfectan las superficies como telefonillo, pulsadores, objetos metálicos pequeños que hayamos traído o tocado en el exterior (llaves, monedas, pomo de entrada a casa...) y también el móvil.

## 2. MEDIDAS A TOMAR EN ZONAS COMUNES DE BLOQUES Y URBANIZACIONES:



Si en las zonas comunes de su vivienda se agarra a las barandillas, usa las botoneras del ascensor, timbres o pulsadores, manecillas de las puertas, etc., intente no tocarse la cara y lávese las manos de forma inmediata cuanto antes.

## 3. MEDIDAS HIGIENICAS A TOMAR EN VEHICULOS PRIVADOS.

Deberá tenerse en cuenta que los vehículos privados también pueden ser fuente de contaminación, por lo que se deberá extremar las medidas de limpieza.

## 4. MEDIDAS EN SUPERMERCADOS



Para salir a realizar las compras de primera necesidad toma estas precauciones tome estas precauciones.

- 1) Ir solo una persona; las personas más frágiles deben quedarse en casa.
- 2) Mantenga la distancia de seguridad de 1 a 2 metros en el acceso (aire libre) y en el interior del supermercado.
- 3) Utilice guantes de usar y tirar para realizar la compra y al salir quíteselos de forma adecuada y tíralos a la papelera.
- 4) Intente no tocarse la cara durante la compra y durante el trayecto de vuelta a casa.
- 5) Al volver a casa, proceda a lavarse las manos.
- 6) Cuando termine de colocar los productos, lávese de nuevo las manos.



**Un uso incorrecto de los guantes puede generar una sensación de falsa protección y poner en mayor riesgo de infección a quien los lleva, contribuyendo así a la transmisión.**

Es imprescindible **reforzar las medidas de higiene.**

1) **Prevención por contacto:**

- La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección.

2) **Protección respiratoria:**

- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser y estornudar, y desecharlo a un cubo de basura Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Practicar buenos hábitos de higiene respiratoria.
- Mantener distanciamiento social de 2 metros.



EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE NO SALGAS,  
"QUÉDATE EN CASA"

Para más información de la Universidad de Sevilla sobre COVID-19 visite los siguiente enlaces

Enlace a la información general de la Universidad: <https://www.us.es/covid-19>

Enlace a la información de Salud y Bienestar de la universidad de Sevilla: <https://www.us.es/covid-19/us-salud-bienestar>

## TRAS QUITARSE LOS GUANTES: LAVARSE LAS MANOS

### ¿CÓMO DEBO LAVÁRMELAS?



40-60"



1

Mójate las manos con agua y aplica suficiente jabón



2

Frótate las palmas de las manos entre sí



3

Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando los dedos.



4

Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados



5

Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra.



6

Con movimientos de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano



7

Frótate los dedos de una mano con la palma de la otra con movimientos de rotación



8

Enjuégate las manos con agua



9

Sécate las manos con un papel de un solo uso o secamanos

**RECUERDE:** Mojar las manos con agua, aplicar el jabón y frotar las manos durante al menos 40 segundos, limpiándose entre los dedos y bajo las uñas. Aclarar con agua. Por último, secar las manos con secamanos o con papel desechable y cerrar el grifo con la propia toalla.

## ANEXO DE PILDORAS

## ANEXO DE PILDORAS

COVID-19  
Píldora nº 156.1  
1/2

### COMO QUITARSE EL EPI (Los guantes de forma segura)

#### Paso 1

Evita contaminarte, a otras personas y al medio ambiente. Primeramente, elimina las partes más fuertemente contaminadas.

Quítate los guantes enrollándolos de dentro hacia fuera. Tíralos enrollados a una papelera. Sigue los pasos que se ven en las siguientes imágenes:

- 1.- Pellizca el guante por la palma y estira de él hasta sacarlo
- 2.- Enróllalo, sin tocarlo con la mano limpia, dentro de la mano enguantada.
- 3.- Introduce un dedo entre el guante y la piel y tira hacia arriba



- 4.- Estira hasta extraer todo el guante de manera que parte sucia quede siempre en el interior



#### Paso 2

Lávate las manos tal y como se ha indicado en la Ficha 1. Técnica de higiene de agua con manos y jabón



[EnLace al video tutorial de como ponerse y quitarse los guantes de YouTube](#)