



Guía de autocuidado

#CuidémonosEntreTodos

Documento elaborado por Ministerio de Salud

Subsecretaría de Salud Pública. Ministerio de Salud. 10 de julio de 2020.

Prohibida su reproducción total o parcial.

Lo que tenemos que saber antes de salir de casa

Una de las mejores formas de reducir los riesgos de contagiarnos por COVID-19 es tomar las medidas necesarias de autocuidado.

Cada contacto con otra persona aumenta el riesgo de contagios. Por eso, es importante que a medida que se vayan levantando las cuarentenas y las medidas restrictivas, tengamos incorporados hábitos para cuidarnos y cuidar a otros.

En todo este tiempo hemos ido aprendiendo de estas acciones básicas, pero fundamentales, como el lavado de manos frecuentes o el uso de mascarilla.

Próximamente cada comuna y región del país pasarán por distintas etapas en donde, gradualmente, se irán levantando ciertas medidas restrictivas. Es clave, para no retroceder, que cumplamos con las medidas y que estos hábitos se mantengan como parte de nuestro día a día.

La siguiente guía presenta consejos y actitudes que debemos tener en cuenta para cuidarnos en distintos escenarios a medida de que se vayan levantando las restricciones.

Lo que aprendimos hoy con esta pandemia, no lo olvidemos mañana. Depende de todos nosotros.

#CuidémonosEntreTodos



¿Cuáles son las recomendaciones para prevenir el COVID-19?



Lavado frecuente de manos.



No saludar de manos, besos o abrazos.



Estornudar o toser con el **antebrazo o en un pañuelo desechable.**



Mantener ambientes **limpios y ventilados.**

¿Cuáles son las recomendaciones para prevenir el COVID-19?



Mantener distancia física de al menos un metro.



Estar alerta a los síntomas del COVID-19: fiebre sobre $37,8^{\circ}$, tos, dificultad respiratoria, dolor de pecho, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, diarrea, pérdida brusca del olfato o del gusto.



Evitar tocarse la cara, los ojos, la nariz y la boca.



En caso de dificultad respiratoria acudir a un servicio de urgencia, de lo contrario llamar a Salud Responde 600 360 7777.

¿Cuáles son las recomendaciones para prevenir el COVID-19?



No compartir artículos de higiene ni de alimentación.



Uso de mascarilla para espacios cerrados, abiertos y transporte.



No ingerir alimentos en la vía pública.

Espacios cerrados

No olvides!



Mascarilla



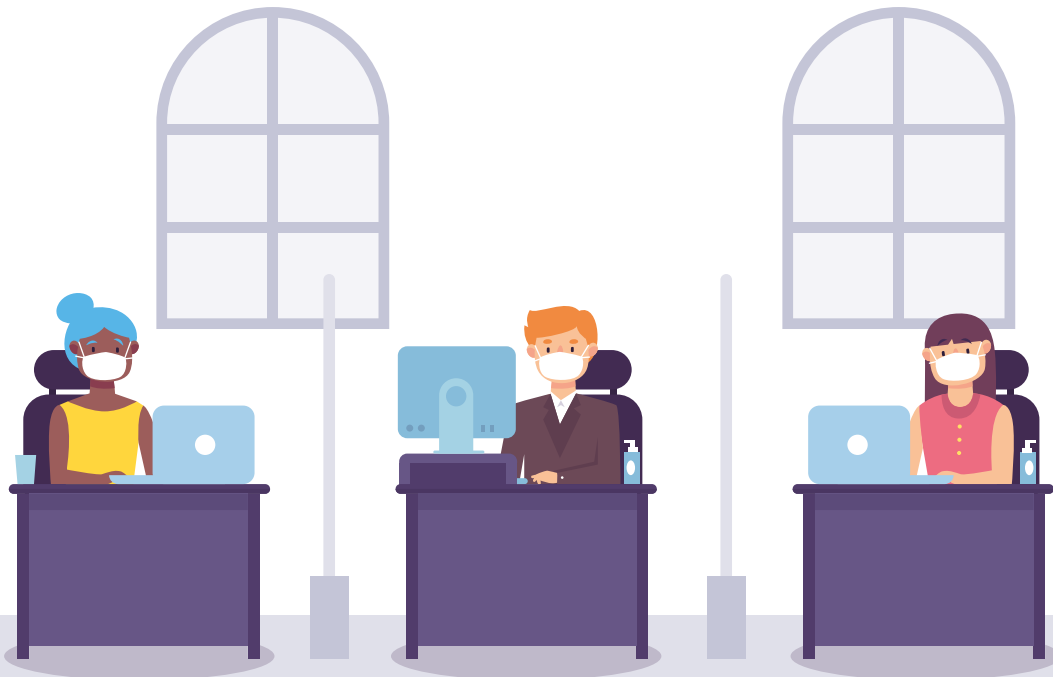
Lavado de manos



Distanciamiento



Usar tu antebrazo



En el trabajo

- » Al llegar al lugar de trabajo, como primera acción lava tus manos con agua y jabón.
- » Limpia tu superficie de trabajo antes de iniciar la jornada con una solución de alcohol al 70%, o cloro al 5% (4 cucharaditas de cloro por litro de agua).
- » Si trabajas atendiendo público, procura que tu lugar de trabajo cuente con una barrera protectora física entre tu estación y el público general.
- » Procura tener tu dispensador de alcohol gel al 70% y usarlo con frecuencia. El uso de alcohol gel no es efectivo cuando tienes tus manos visiblemente sucias.
- » Lava tus manos con jabón frecuentemente durante la jornada laboral, especialmente antes de comer.

No olvides!



Mascarilla



Lavado de manos



Distanciamiento



Usar tu antebrazo

¿Cómo limpiar tu escritorio?

- 1 Es importante mantener permanentemente limpias las superficies que más ocupamos en nuestro trabajo y que son manipuladas por varias personas como manillas, pasamanos, llaves de agua, escritorios, teléfonos, mesas y útiles de escritorio.
- 2 Primero saca toda la materia orgánica e inorgánica mediante fricción con ayuda de detergentes y enjuagando con agua para eliminar la suciedad por arrastre.
- 3 Se deben utilizar agentes antimicrobianos efectivos contra el coronavirus. El desinfectante más utilizado es el que tiene soluciones de cloro. Se recomienda que por cada litro de agua se debe agregar 20cc de cloro (4 cucharaditas), a una concentración de un 5%.
- 4 Aplica con un rociador a paños y desinfecta las superficies.
- 5 Es preferible usar paños desechables. Si esto no se puede, entonces se debe desinfectar el paño con la misma concentración, posterior a la desinfección. No olvides de hacer este paso, es muy importante.
- 6 Si hay una ventana, procura abrirla mientras desinfectas.





En los centros educativos

- 1 No compartas útiles escolares ni colaciones.
- 2 Respeta siempre la ruta señalizada de entrada y salida del establecimiento educacional.
- 3 Respeta las medidas para prevenir el contagio COVID-19 establecidas en tu centro educativo.
- 4 Limpia tu espacio de estudio.
- 5 Lava con frecuencia tus manos durante la jornada, especialmente antes de comer.
- 6 Enséñale a los alumnos las medidas de autocuidado para prevenir el contagio de COVID-19.

No olvides!



Mascarilla



Lavado de manos



Distanciamiento



Usar tu antebrazo

En centros comerciales, supermercados y locales

- » Prefiere siempre medios digitales para informarte respecto de la variedad y disponibilidad de productos antes de ir a hacer tus compras presenciales.
- » Planifica todos tus trámites y compras previamente, para reducir el tiempo de permanencia en el recinto.
- » Evita ir en horario punta.
- » Lleva tus propias bolsas para las compras que realices.
- » Respeta las medidas para prevenir el contagio COVID-19 establecidas por el lugar.
- » Respeta la ruta de tránsito demarcada en el centro comercial.
- » Sólo toma los artículos que vas a comprar.
- » Considera usar medios de pago electrónicos por sobre el pago en efectivo. Si utilizaste el pago en efectivo aplica a continuación alcohol gel al 70% en tus manos.
- » Lava tus manos al entrar y salir del baño.
- » Procura aplicar alcohol gel al 70% en tus manos luego de tocar objetos de uso común, tales como manillas, botón del ascensor, pasamanos, máquinas dispensadoras y de pago.
- » Aplica solución desinfectante en la manilla de canasto y carros de supermercado.

No olvides!



Mascarilla



Lavado de manos



Distanciamiento



Usar tu antebrazo



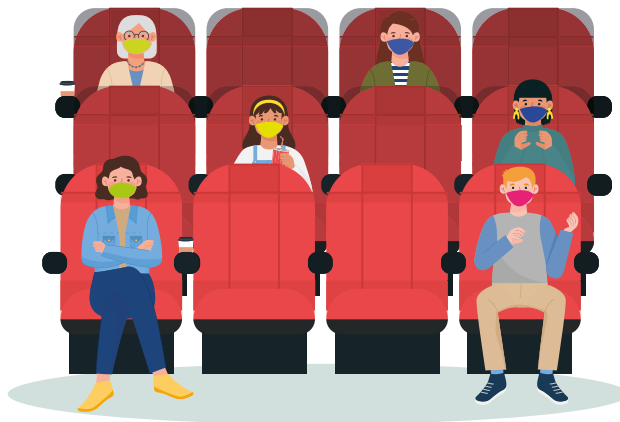
En recintos deportivos

- » Respetar la ruta de tránsito demarcada.
- » Respetar las medidas para prevenir el contagio COVID-19 establecidas por el lugar.
- » No usar casilleros, camarines, saunas y duchas.
- » No usar bebederos. Llevar la botella con agua desde tu casa.
- » No olvidar tu mascarilla para llegar y entrar al recinto y apenas finalice la práctica del deporte.
- » Cuando llegues a tu casa lo primero que debes hacer es ducharte y lavar la ropa utilizada.

En restaurantes, pubs o cafés

- 1 Respetar las **medidas para prevenir el contagio COVID-19** establecidas por el lugar.
- 2 Respetar la **ruta de tránsito demarcada por el recinto**.
- 3 Al llegar, asegúrate que las **superficies se encuentren limpias**.
- 4 Cuando no estés usando tu mascarilla (solo para comer) **guárdala en una bolsa limpia para evitar que esta entre en contacto con otras personas o superficies**.
- 5 **Evita usar objetos de uso común** como, por ejemplo, dispensador de sal, aceite y vinagre.
- 6 **No compartas alimentos** con tus acompañantes.
- 7 **Respetar la disposición de los muebles establecida** por el local para asegurar el distanciamiento físico.
- 8 **Evita los servicios de buffet**, barra de ensaladas o máquinas dispensadoras de bebidas.
- 9 **Considera usar medios de pago electrónicos** por sobre el pago en efectivo. Si utilizaste el pago en efectivo aplica a continuación alcohol gel al 70% en tus manos.
- 10 **Lava tus manos** al entrar y salir del baño.
- 11 **Procura aplicar alcohol gel al 70%** en tus manos luego de tocar objetos de uso común, tales como manillas, pasamanos o máquinas de pago.





Espacios culturales como teatros, museos, cines entre otros

- » Respetar las **medidas para prevenir el contagio COVID-19** establecidas por el lugar.
- » Respetar la **ruta de tránsito demarcada** por el recinto.
- » Prefiere **adquirir ticket por Internet o por teléfono** con el fin de evitar aglomeraciones en la entrada y/o boleterías.
- » Lava tus manos **al entrar y salir del baño**.
- » Procura aplicar **alcohol gel al 70% en tus manos** luego de tocar objetos de uso común, tales como manillas, pasamanos o máquinas de pago.
- » Asegúrate que exista un **espacio de al menos 1 metro entre asientos**.
- » No utilices **artefactos de uso compartido**, tales como: audífonos, lentes 3D, pantallas táctiles, alzadores de niños, entre otros.

No olvides!



Mascarilla



Lavado de manos



Distanciamiento



Usar tu antebrazo



Centros religiosos

- 1 Respeta las medidas para prevenir el contagio COVID-19 establecidas por el lugar.
- 2 Respeta la ruta de tránsito demarcada por el centro.
- 3 Evita el contacto con objetos de culto (tocar y/o besar figuras religiosas, tocar agua bendita en recipiente).
- 4 Recuerda evitar el contacto físico y respetar el distanciamiento mínimo.
- 5 Al tomar contacto con superficies y elementos de uso común como cancioneros, libros, velas, flores y otros, aplica alcohol gel al 70% en las manos.
- 6 No olvides tu mascarilla.

No olvides!



Mascarilla



Lavado de manos



Distanciamiento



Usar tu antebrazo

Espacios abiertos

No olvides!



Mascarilla



Lavado de manos



Distanciamiento



Usar tu antebrazo

Al salir de casa

- » **Revisa que llevas tu mascarilla** y, en lo posible, lleva al menos una de reemplazo.
- » Lleva siempre un envase con **solución de alcohol gel al 70%**.
- » **De preferencia al salir de casa**, procura llevar tu pelo tomado o amarrado.
- » **Aplica alcohol gel en tus manos** luego de tocar objetos de uso común, tales como manillas, botón del ascensor y pasamanos.





Transporte y trayecto

- 1 Prefiere transportarte a pie, o en bicicleta cuando sea posible.
- 2 Si utilizas transporte público procura mantener el distanciamiento físico.
- 3 Aplica alcohol gel en tus manos luego de tocar objetos de uso común, tales como manillas, pasamanos, torniquetes o barras metálicas.
- 4 Cuando camines, procura mantener distanciamiento físico con las otras personas.
- 5 Mantén el distanciamiento físico en paraderos.

No olvides!



Mascarilla



Lavado de manos



Distanciamiento



Usar tu antebrazo



Plazas, parques y playas

- » Respeta las medidas para prevenir el contagio COVID-19 establecidas por el lugar.
- » Evita el uso de mobiliario público como juegos infantiles, bancas, estaciones de ejercicio, teléfonos públicos, entre otros.
- » Aplica alcohol gel en tus manos; si tienes acceso a un baño, lávalas con agua y jabón.
- » No uses bebederos de agua. Lleva siempre contigo tu botella con agua.
- » No compartas alimentos, juguetes, juegos u otros artículos.
- » Evita comprar en comercios no autorizados.
- » No estés mucho tiempo en estos lugares.

No olvides!



Mascarilla



Lavado de manos



Distanciamiento



Usar tu antebrazo

Ferias libres

- 1 Previo a salir, haz una lista con los productos que vas a comprar.
- 2 Lleva tus propias bolsas para tus compras.
- 3 Asiste de forma individual (1 persona por hogar).
- 4 Respeta la ruta de tránsito demarcada en el lugar.
- 5 Sigue las medidas para prevenir el contagio de COVID-19 establecidas por el lugar.
- 6 Respeta el orden de llegada, el distanciamiento físico y el orden de atención en cada puesto.
- 7 Toca solo lo que vayas a comprar.
- 8 Prefiere que el encargado del puesto empaquete tus productos.
- 9 No consumas muestras de alimentos.
- 10 Evita comprar en comercios no autorizados.
- 11 No olvides tus mascarilla.



Encomiendas y delivery

- 1 En caso de pedir alimentos a domicilio, mantén la distancia de al menos 1 metro con el repartidor, y que no ingrese al domicilio.
- 2 Prefiere el pago online, evita usar dinero en efectivo o tarjetas bancarias.
- 3 En caso de utilizar como medio de pago dinero en efectivo o tarjetas de crédito o débito, lava tus manos con agua y jabón posterior al pago.
- 4 Si tu encomienda es ropa, lávala antes de usarla.
- 5 Si tus productos son alimentos o productos envasados, límpialos.





Reuniones sociales

- 1 Limita el número de personas, según indica la medida para tu comuna o región.
- 2 Evita compartir alimentos en un mismo recipiente.
- 3 Sanitiza todo lo que podría ser compartido.
- 4 Pide a tus invitados que se laven las manos al llegar.
- 5 No saludes de manos, abrazos o besos.
- 6 Usa mascarilla mientras no estés comiendo.
- 7 Mantén el distanciamiento físico con las personas que no viven en tu mismo hogar.
- 8 Las juntas al interior de las casas aumentan el riesgo de contagio. Prefiere encuentros al aire libre.
- 9 Si hay niños, evita que compartan juguetes. Si lo hacen, sanitiza antes y después los objetos.
- 10 Si es en un lugar cerrado, procura que haya buena ventilación e intenta no tocar las superficies.

En el hogar

No olvides!



Mascarilla



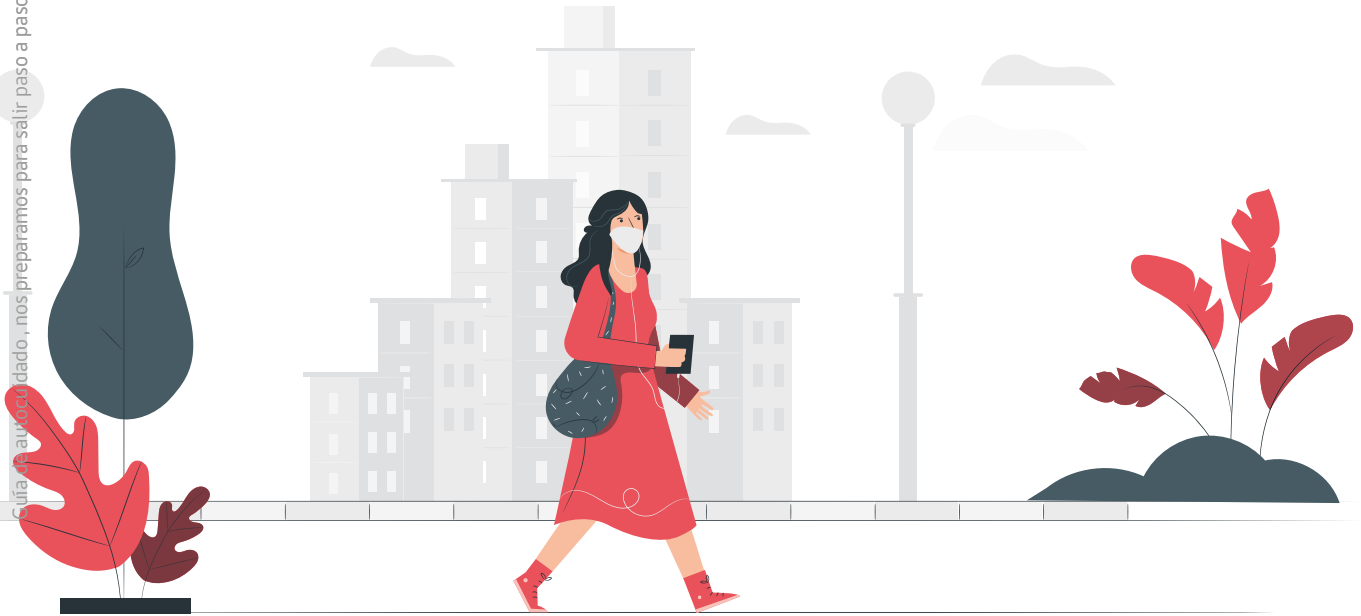
Lavado de manos



Distanciamiento



Usar tu antebrazo



Al regresar a casa

- » Utiliza alcohol gel al 70% antes de tocar las llaves para abrir la puerta o tocar el timbre.
- » Quítate los zapatos antes de entrar y aplica una solución desinfectante en la suela de los zapatos.
- » Una vez dentro del hogar, quítate la ropa y por el revés colócala en una zona aislada.
- » Quítate la mascarilla, tomándola por los extremos y por dentro.
- » Lava tus manos y cara con abundante jabón y agua durante 30 segundos.

No olvides!



Mascarilla



Lavado de manos



Distanciamiento



Usar tu antebrazo

Recuerda siempre lavar tus manos con agua y jabón

- 1 Antes de comer o de preparar alimentos.
- 2 Después de manipular o preparar alimentos crudos.
- 3 Después de toser, estornudar o sonarte.
- 4 Después de manipular residuos y tareas de limpieza.
- 5 Después de ir al baño.
- 6 Después de comer, beber o fumar.
- 7 Después de manejar dinero.
- 8 Después de cambiar pañales.



No olvides!



Mascarilla



Lavado de manos



Distanciamiento



Usar tu antebrazo



¿Cómo cocinar en la casa?

- » Cocina los alimentos completamente, especialmente los huevos, pescado, mariscos, pollo y todo tipo de carnes, hasta que la parte interna no se vea rosada.
- » Recalienta la comida hasta que esté bien caliente o hierva por lo menos durante 5 minutos.
- » Mantén la limpieza, lava y desinfecta áreas como mesones o lavaplatos y utensilios, antes y después de preparar los alimentos.
- » Utiliza agua y alimentos seguros. Si no dispones de agua potable, hiérvela al menos un minuto, déjala enfriar y guárdala en recipientes limpios y con tapa. Si no puedes hervir el agua, desinfectala agregando 1 a 2 gotas de cloro de uso doméstico (envasado y sin aroma) por cada litro de agua, déjala reposar 30 minutos antes de usarla. Los envases utilizados para el agua no deben haber sido empleados para almacenar.



Los arreglos en casa

- » Si necesitas que un gáster o electricista vaya a tu casa, es importante preguntar por su estado de salud previamente.
- » Al ingresar a tu hogar pídele que use la mascarilla y se lave las manos.
- » Evita el contacto durante la visita.
- » En lo posible no compartas el mismo lugar mientras la persona está arreglando. Mantén las ventanas abiertas durante el arreglo.
- » Ambos deben usar siempre mascarilla.
- » Mantén el distanciamiento físico de al menos 1 metro.
- » Todos los ambientes, superficies y espacios donde la persona trabajará deben ser sanitizados antes y después de la visita.

No olvides!



Mascarilla



Lavado de manos



Distanciamiento



Usar tu antebrazo



Medidas preventivas en el hogar

- 1 Realiza limpieza y desinfección al menos una vez al día de las superficies de contacto, como manillas, interruptores, enchufes, control remoto, taza del inodoro, llaves de agua, superficies de las mesas, escritorios, superficies de apoyo, celular o teléfono, teclados, entre otras. Para esto utiliza rociadores, toallas, paños de fibra o microfibra o trapeadores, entre otros.
- 2 Antes de desinfectar superficies debes limpiarlas con agua y detergente, para eliminar la suciedad.
- 3 Los desinfectantes que uses deben contar con registro otorgado por el Instituto de Salud Pública, el que asegura la eficacia del producto.
- 4 Considerando los desinfectantes más comunes y económicos que se pueden obtener en el comercio, te recomendamos el uso de cloro doméstico a una concentración inicial de 5%. Mezcla 4 cucharaditas de cloro en 1 lt de agua.

No olvides!



Mascarilla



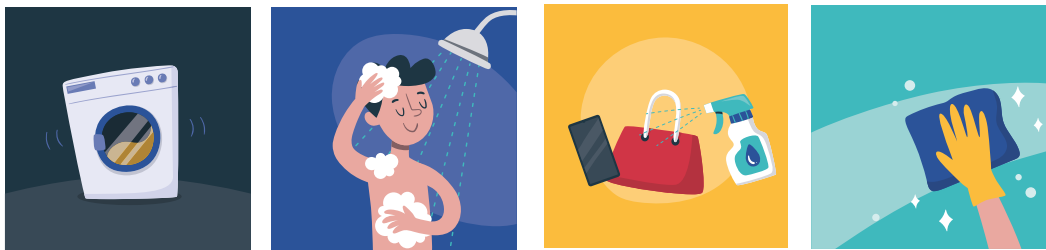
Lavado de manos



Distanciamiento



Usar tu antebrazo



- 5 Si utilizas otro desinfectante o cloro a una concentración distinta a la indicada en el punto anterior, es importante que sigas las recomendaciones del fabricante que indica la etiqueta.
- 6 Ten en consideración que el uso de cloro puede dañar aparatos electrónicos, por lo tanto, se recomienda utilizar otro desinfectante, como alcohol al 70%.
- 7 En el caso de no haber podido cumplir la distancia física mínima, en un lugar con muchas personas, al regresar a casa te recomendamos lavar la ropa con detergente y un ciclo de agua caliente (60 a 90 ° C).
- 8 Recuerda almacenar los productos de limpieza y desinfección fuera del alcance de los niños y las mascotas.
- 9 Procura ventilar adecuadamente el hogar, al menos una vez al día.

No olvides!



Mascarilla



Lavado de manos



Distanciamiento



Usar tu antebrazo