

## ¡PROTÉJASE SI TIENE QUE SALIR DE CASA!

Aquí le compartimos algunas medidas que serán muy importantes para usted y que lo protegerán si tiene que salir de casa y movilizarse en esta cuarentena.

¡Empecemos!

### 1

#### Salir de su vivienda:

- ~ No saludar con besos, ni abrazos, ni dar la mano.
- ~ Estar atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones dadas de movilidad y visitar solamente aquellos lugares estrictamente necesarios.
- ~ Asignar un adulto para hacer las compras.
- ~ En mujeres llevar el cabello recogido y en lo posible no usar accesorios (aretes, collares, etc.).
- ~ Escoger ropa cómoda, en lo posible de manga larga y llevar gel antibacterial.
- ~ No toque los botones del ascensor con los dedos, sino con el codo. Tampoco, barandas, pasamanos, perillas, ni manijas; si es posible, empuje las puertas con el codo. Evite recostarse en paredes, rejas o, incluso, escaleras eléctricas. Evite compartir ascensores y si debe hacerlo, párese frente a una de las paredes de la cabina, no frente a los otros.



### 2

#### Regresar a su vivienda:

- ~ Cuando ingrese a la vivienda quítese los zapatos y lave la suela con agua y jabón.
- ~ Antes de tener contacto con los miembros de su familia, ponga a lavar su ropa y báñese.
- ~ Mantenga separada la ropa de trabajo, de las prendas personales.
- ~ Lave sus manos de acuerdo a los protocolos.
- ~ Desinfecte los elementos que han sido manipulados al exterior de la vivienda.
- ~ Si lleva alguna compra, desinfecte el empaque y colóquela en una superficie limpia.
- ~ Colocar los productos en la nevera o despensa después de ser lavados o desinfectados.



### 3

#### Medidas de prevención para sus mascotas:

- ~ Al volver a casa, lave las patas de su mascota con agua y jabón.
- ~ Séquelas con toallas desechables.
- ~ Evite el contacto con animales con los que no esté familiarizado.
- ~ Respete su distancia con otras mascotas y sus dueños.
- ~ Lávese las manos con agua y jabón tras estar en contacto con su mascota.



### 4

#### Manejo de residuos sólidos:

- ~ Clasifique y separe los residuos sólidos generados en la vivienda.
- ~ Cumpla con los horarios de la ruta recolectora de residuos sólidos.
- ~ Defina un adulto de la familia que se encargue del retiro y depósito de éstos en las áreas establecidas.

## ¡PROTÉJASE SI SE TIENE QUE MOVILIZAR!

### 1

#### En el transporte público:

- ~ Mantenga una distancia mínima de 1.5 metros de otras personas.
- ~ Evite manipular su celular, usar efectivo, tocarse la cara, comer o recibir otros elementos durante el recorrido.
- ~ Abra las ventanas, para favorecer la ventilación interna del vehículo.
- ~ Intente desplazarse en transporte público que no cuente con aglomeraciones.
- ~ Lávese las manos con agua y jabón al regresar a casa.



### 2

#### En bicicleta, moto o patineta:

- ~ Use guantes durante el recorrido y límpielos frecuentemente.
- ~ Desinfecte con regularidad el manubrio y los elementos de seguridad (casco, gafas, rodilleras, etc.).



### 3

#### En el carro:

- ~ Desinfecte con regularidad las superficies con las que tiene contacto frecuente como son: las manijas de las puertas, volante, palanca de cambios, hebillas del cinturón de seguridad, radio, comandos del vehículo, etc.
- ~ Si es posible mantenga ventilado el vehículo.
- ~ Al subirse al vehículo abra las puertas y permita que se ventile durante un par de minutos antes de subirse a él.
- ~ En la medida de lo posible mantenga la distancia mínima recomendada (por ejemplo, el pasajero puede ir en la parte de atrás).

¡Recuerde que siempre estamos para cuidarlo!