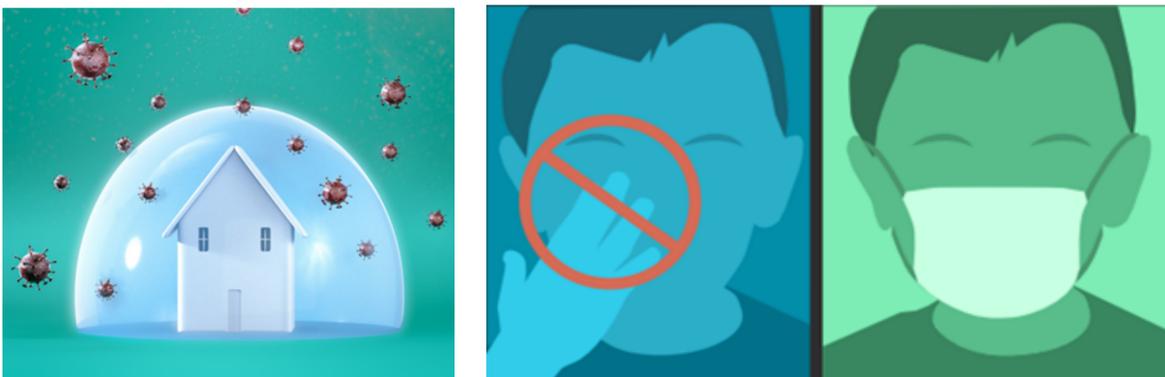


K. Atencia, A. Baez, A. Cevallos, G. Cholango, R. Guaña, C. Guilcazo, T. Orozco, K. Sidel, J. Toledo, J. Piedra.



Esquema 1. Llegando a casa seguros(6)



Esquema 2: Imagen: a) Protege a tu casa del CORONA VIRUS (7). Imagen b) No te toques la cara en especial al trasladarte (8)

Referencias:

1. Protocolo Actuación Frente al Coronavirus (SARS-CoV-2) - Gobierno Vasco [Internet]. [2020 Apr 30]. Available from: https://www.euskadi.eus/contenidos/noticia/protocolo_covid19/es_def/adjuntos/PROTOCOLO-Flota-Agricultura-Alimentacion_DEF.pdf
2. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social - Organización Institucional - [2020 Apr 30]. Available from: https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Procedimiento_COVID_19.pdf.
3. Center for disease control prevention. Como protegerse y proteger a los demás, como se propaga (COVID-19). Available from: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>.
4. OMS (2020) Consejos para la población sobre el nuevo coronavirus (2019-nCoV): cuándo y cómo usar mascarilla. Available from: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>.
5. OMS (2020) Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Available from: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>.
6. La Prensa. Guía Médica. (2020 April 01). Available from: <https://www.laprensa.hn/guamedica/1369095-418/higiene-compras-protocolo-seguridad-coronavirus-covid-19>.
7. Freepik Company S.L. (2020) Available from: https://www.freepik.es/foto-gratis/quedarse-casa-coronavirus_7347701.htm.
8. Centers for Disease Control Prevention. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Stop the spread the germs [Internet]. 2020. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/stop-the-spread-of-germs-11x17-en.pdf>.
9. Center for disease control prevention. Como protegerse y proteger a los demás, como se propaga (COVID-19). Available from: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>.

Prepárate para ir a casa (1)

- Lávate las manos y desinfectate.
- Retira tus pertenencias.
- Guarda los equipos de protección personal en un lugar limpio.
- Vuelve a lavarte las manos y desinfectate.
- Colócate la mascarilla quirúrgica, antes de salir.

Trasladándote a casa (2)

- Evita **acercarte** a otras personas 2 m.
- Debes cubrirte la boca y nariz (mascarilla quirúrgica).
- Evita tocar superficies y lleva gel desinfectante para manos al subirte y al bajarte del transporte.
- No debes tocarte la cara ni quitarte la mascarilla.

Llega a casa sin Corona Virus (Ver Esquema 1) (3) (9)

- Recuerda que una persona con síntomas respiratorios en casa puede llegar a convertirse en una fuente de contagio.
- La salud de tu familia es muy importante, debes seguir los 10 pasos recomendados al llegar a casa. (Ver esquema 2a)
- La mejor forma de combatir al coronavirus es la prevención.

Recuerda como colocarte, usar y retirarte la mascarilla(Ver esquema 2) (4)

- **Antes** de ponerte una mascarilla, lávate las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cúbrete la boca y nariz con la mascarilla y asegúrate de que no haya espacios entre su cara y la máscara. (Ver esquema 2 imagen b)
- **Evita** tocar la mascarilla mientras la usas; si lo haces, lávate las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón. (Ver esquema 2 imagen b)
- Cambia de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilices las mascarillas de un solo uso.
- **Quítate** la mascarilla por detrás (no toques la parte delantera); deséchala inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávate las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

Síntomas (5)

- Si tienes alguno de estos síntomas (**Fiebre, tos seca, dolor de garganta, cansancio**), contacta a tu médico y reporta a tu superior en el trabajo.
- Si presenta **dificultad para respirar** busque inmediatamente atención médica.

Contacto

Juan Pablo Piedra
juan.piedra@udla.edu.ec

Director Académico Maestría Seguridad y Salud Ocupacional
 Calle Queri, entre Av. de los Granados y Av. Eloy Alfaro.
 Teléf.: +593 (2) 3981000 Ext.:7778 Of.6