



## ¡PROTÉJASE!

El mejor método para disminuir el **contagio** o la **transmisión** de cualquier infección respiratoria es la **prevención**.

En caso de presentar algún síntoma  
**COMUNÍCATE**  
cuidamostusalud  
@correo.uts.edu.co

# LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Si debe salir de casa no olvide las siguientes recomendaciones  
**¡Protéjase y proteja a su familia!**

### Al salir de casa:

- ➔ No salude de besos, ni abrazos, ni de la mano a nadie.
- ➔ Debe estar atento a las indicaciones sobre restricciones de movilidad y circulación.
- ➔ Asigne a un adulto para realizar las compras.
- ➔ Es necesario que las mujeres lleven el cabello recogido y no use accesorios.
- ➔ Escoja ropa cómoda y con manga larga. Lleve siempre gel antibacterial.
- ➔ No toque los botones del ascensor con los dedos, sino con el codo. Tampoco toque 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 otras personas.

### Al llegar a casa:

- ➔ Quítese los zapatos y lave la suela con agua y jabón.
- ➔ Antes de entrar en contacto con su familia, ponga a lavar su ropa y báñese.
- ➔ Debe mantener la ropa del trabajo separada de la ropa personal.
- ➔ Lave sus manos de acuerdo con los protocolos.
- ➔ Desinfecte los elementos que manipuló afuera.
- ➔ Si lleva alguna compra, desinfecte el empaque y colóquelo en una superficie limpia.
- ➔ Ubique los productos en su nevera o despensa luego de ser lavados y desinfectados.

#EvitaElContagio