

Cuidar tu salud
es amararte,
proteger a tu familia y tu comunidad



Cuidados
frente al Covid





***Con los cambios en la dinámicas
diarias generados por el COVID 19
es muy importante***

***adoptar las medidas
de prevención***

Pasos para desinfectar superficies y elementos



En un recipiente de spray vacío y limpio pon **10 partes de agua y una de cloro**



Agita para mezclar



Con guantes y un trapito limpio aplica la mezcla **sobre la superficie o elemento que quieres limpiar y frótalo**



Si debes salir de tu casa por mercado, es importante **desinfectar muy bien los productos al llegar a casa**



Pon una caja en la entrada y quítate los zapatos puedes **aplicarles la mezcla en la suela y dejarlos allí por un rato**

Esta preparación solo dura un día ya que el cloro se evapora muy rápido

Desde tu casa ayudas a *prevenir el contagio del COVID 19*



Cumple las medidas
de aislamiento.



Completa el esquema
de vacunación



Estornuda o tose sobre el ángulo interno del brazo. si tienes tapabocas, no te lo retires



Mantén buenos hábitos de higiene y promueve un frecuente lavado de manos:

- Al preparar los alimentos y **antes de consumirlos**
- Antes de alimentar o **amamantar a tu hijo**
- Después de **ir al baño**
- **Después de tener contacto con superficies sucias**, ya que el virus puede permanecer en ellas por varias horas
- Hazlo mínimo **cada dos horas, durante 30 segundos**



Usa el tapabocas que cubra la boca y la nariz
(niños mayores de 1 año y adultos)

Desde tu casa ayudas a prevenir el contagio del COVID 19



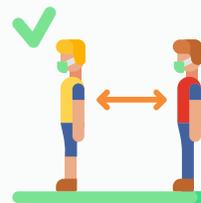
Evita los guantes ya que el virus puede permanecer en el látex por 4 horas, en su lugar se recomienda el lavado de manos frecuente



Evita tocarte **nariz, boca y ojos**



Evita el **transporte público**



Mantén **distancia física en lo posible de dos metros**



Mantén una **alimentación balanceada y nutritiva** que te ayude a tener las defensas altas



Evita la presencia de **humo de tabaco**



Facilita la **ventilación, iluminación y limpieza de tu hogar**



Evita los cambios **bruscos de temperatura**



Evita el **contacto con personas enfermas**



Consulta más información de coronavirus
y novedades de nuestros servicios

Ingresando aquí

<https://www.compensar.com/salud/coronavirus/>



Cuidar tu salud
es amar,
proteger a tu familia y tu comunidad

