

RECOMENDACIONES PARA ENTRAR O SALIR DURANTE EL ESTADO DE EMERGENCIA POR CORONAVIRUS



Si tienes que salir de casa para comprar alimentos o medicinas durante el estado de emergencia por coronavirus (COVID-19), sigue estos consejos para mantenerte a salvo y proteger a tu familia.

Recuerda que debes evitar aglomeraciones y solo debes conseguir lo necesario e imprescindible; cerca a tu domicilio, a pie o en transporte público/taxi autorizado, de esa forma ayudas a cumplir con el aislamiento social obligatorio.

Al salir de casa:

- Siempre lleva mascarilla, usa una que cubra tu nariz y boca. Toma en cuenta que el DS N° 057-2020-PCM establece el uso obligatorio de este accesorio para circular por las vías del espacio público.
- Antes de colocarla, lávate las manos y evita tocarla cuando la tengas puesta. En cuanto esté húmeda, debes desecharla.
- La transmisión es por ojos, nariz y boca, así que evita tocar tu rostro mientras estés en la calle.
- Trata de mantener una distancia mínima de 1 metro de cualquier persona, incluso si haces colas.
- Si sales con tu mascota, haz un recorrido corto y mantén la distancia de otras personas y animales.



RECOMENDACIONES PARA ENTRAR O SALIR DURANTE EL ESTADO DE EMERGENCIA POR CORONAVIRUS

Al volver a entrar:

- Trata de no tocar nada hasta que te hayas lavado las manos.
 - Desinfecta tus zapatos con lejía o ponlos a reposar antes de volver a usarlos.
 - Si saliste con tu mascota, deberías desinfectarle las patas.
 - Coloca las cosas que llevaste (llaves, bolso) en una bolsa o caja en la entrada.
- 
- Desinfecta con alcohol tus lentes y accesorios.
 - Saca el forro o carcasa de tu celular y limpia ambas piezas con un pañito empapado de alcohol isopropílico, esto disminuye el riesgo de malograr los puertos (de USB y audífonos). Debes hacer esta limpieza dos o tres veces al día.
 - Si puedes, date un baño; si no, lava las zonas expuestas con agua y jabón antes de tocar algo.
 - Si es posible, cámbiate de ropa y mete a una bolsa la que hayas usado.
 - Usa la mano no dominante para tocar la manija de tu puerta (picaporte), transporte público y otros, porque es muy difícil que te toques la cara con esa mano.
 - Desinfecta con lejía la bolsa y los productos que compraste.

