



# Porque #JuntosNosCuidamos: protege tu hogar contra el Covid-19

**Hoy, más que nunca, necesitamos que mantengas la disciplina en las faenas,** en el uso de mascarillas, trompas y todos los elementos de protección personal; en el lavado de manos y la mantención de la distancia física. Si tienes síntomas como tos, fiebre o malestar, avísale a tu supervisor(a) y no vengas a trabajar.

**Además de cuidarte en el trabajo, sigue cuidándote en tu casa con estas recomendaciones para que las apliques en familia.**

1. Tú debes ser el principal promotor/a para seguir esta misma disciplina en tu hogar:
  - Todos quienes vivan en la casa deben lavarse las manos con agua y jabón durante, al menos, 20 segundos, varias veces al día.
  - Quienes no tengan algún motivo razonable para salir, quédense en la casa.
  - Prefieran las compras con despacho a domicilio.
  - Si no pueden, designen a una sola persona de la familia para que vaya a comprar, ojalá en lugares cercanos a la casa, usando mascarillas, manteniendo la distancia física y lavándose bien las manos al regresar.
  - Limpien y desinfecten los productos que compren o que reciban en la casa.
  - Realicen todos los trámites que puedan desde el computador o el celular.
  - Limpien y desinfecten a diario las superficies y objetos de mayor contacto (pisos, mesas y mesones, baño, interruptores de luz, perillas de cajones y manillas de puertas, celulares, etc.).
  - Ventilen las habitaciones y los lugares de mayor uso, como el baño y la cocina.
2. Refuerza todos los cuidados si vives con adultos mayores o enfermos crónicos.
3. Utiliza chats de WhatsApp para mantenerte en contacto con tus vecinos y generen comunidades para saber de su estado de salud.
4. Mantén a mano el teléfono de **Salud Responde para consultas: 600 360 7777** y ten a mano las direcciones de los centros de salud a los que debes concurrir en caso de presentar síntomas.