

MEDIDAS DE AUTOPROTECCION FRENTE A COVID-19: CUIDARNOS Y CUIDAR A LOS OTROS. PROYECTO ESPERANZA

-MASCARILLA

-DISTANCIA

-MANOS.

INTRODUCCION COVID 19

1-SINTOMAS, ENFERMEDAD: fiebre, tos, anosmia, diarrea...DETECTAR LOS PACIENTES Y AISLAMIENTO. (Tomar la temperatura). Algunas personas infectadas pueden no tener casi ningún síntoma.

Si empezamos con algún síntoma, evitaremos el contacto con otras personas (nos aislaremos voluntariamente), nos pondremos mascarilla y guantes y acudiremos al Centro de Salud donde nos tomarán una muestra para detectar el virus. Si detectamos que alguna persona pudiera tener síntomas se lo diremos a ella y a una educadora. (Cuidarnos y Cuidar a las demás personas).

2- MECANISMOS DE TRANSMISION: AEREA, SUPERFICIES, MANOS.

¿Cómo entra el virus en cada persona?

-TRANSMISIÓN AEREA: directamente desde las gotitas de saliva de otra persona al hablar con elle, o si nos tose cerca, el virus llega a nuestra boca, nariz u ojos. Mascarilla y distancia entre personas (2m)

-AL TOCARNOS LA CARA CON LAS MANOS: Al tocar una SUPERFICIE (mesa, móvil, papeles, paquetes en el supermercado...) donde haya virus que ha caído en una gotita de saliva de una persona infectada, si después nos tocamos la cara, puede entrarnos el virus por OJOS, NARIZ Y BOCA. NO TOCARSE LA CARA. GUANTES SOLO EN OCASIONES, Y QUITÁRSELOS PRONTO (No tocarse la cara tampoco con guantes). Lavado de manos con jabón o gel hidroalcohólico y limpieza de superficies con spray de agua con lejía (10:1).

CASA DE EMERGENCIA

-AISLAMIENTO de las personas que llegan nuevas porque no sabemos si pudieran estar enfermas o no, algunas personas tienen muy pocos síntomas o ninguno, pero pueden estar enfermas. Por eso es muy importante aislar a todas las personas que lleguen nuevas. El aislamiento será de 15 días en su habitación. Les hablaremos a 2m y lavará su vajilla (con algo de lejía) y ropa (a 60 grados) por separado.

-MASCARILLA al salir de casa, sobre todo en lugares cerrados y RESPETAR LA DISTANCIA en casa y con las personas que nos encontremos en la calle. Evitar besos, abrazos...porque no sabemos si la persona con la que nos encontramos pudiera estar infectada aunque tenga pocos síntomas o ninguno.

-Llevar gel hidroalcohólico para LAVADO DE MANOS después de tocar cualquier cosa: paquetes en el super, dinero...NO TOCARNOS LA CARA. Mejor llevar el pelo recogido para no tocarnos al apartarlo.

-Cuidado con el MOVIL, porque se puede contaminar al dejarlo sobre una mesa...y luego nos lo acercamos a la cara y nos podríamos infectar. Limpiarlo con hidroalcohol.

-Evitar salir con BOLSO porque también se puede contaminar, si lo llevamos, tenerlo todo el rato encima y desinfectarlo al llegar a casa.

-AI LLEGAR A CASA, INTENTAR NO METER EL VIRUS EN CASA, dejar los zapatos a la entrada o limpiar las suelas CON SPRAY DE AGUA CON LEJIA. Utilizar zapatillas de casa y cambiarnos de ropa. Lavarnos la cara y las manos con agua y jabón o ducharnos al llegar a casa. Podemos poner una caja en el baño para dejar lo que hemos llevado a la calle: el bolso, las llaves, móvil...y limpiarlo todo con gel hidroalcohólico o agua y jabón.

CASA DE PERMANENCIA Y PISOS

-Las mismas normas que la anterior.

-Autocuidados en el trabajo.

-Autocuidados en las relaciones, pareja...