



RECOMENDACION SOBRE LOS CUIDADOS A TENER EN CUENTA PARA LXS TRABAJADORXS NODOCENTES DE SEGURIDAD Y VIGILANCIA EN LOS SERVICIOS ESCENCIALES DE SERENOS Y GUARDIAS DE OBSERVACION EDILICIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA

HIGIENE DE LAS MANOS

Lave sus manos con agua y jabón varias veces al día o luego de manipular objetos: correspondencia, manijas, picaportes, puertas, etc. Siguiendo el procedimiento recomendado:

- 1- Moje las manos con agua.
- 2- Coloque abundante jabón en las palmas de las manos.
- 3- Frote las palmas de tus manos entre sí.
- 4- Frote una palma de la mano contra el dorso de tu otra mano y entrelaza los dedos y viceversa.
- 5- Frote la palma de tus manos y entrelaza tus dedos.
- 6- Frote el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta mientras te agarras los dedos. Repetí este movimiento con la otra mano.
- 7- Frote con un movimiento de rotación un pulgar y viceversa
- 8- Frote la punta de los dedos de una mano contra la palma de la otra y viceversa, haz un movimiento de rotación.
- 9- Enjuague sus manos con agua.
- 10- Seque con papel desechable.
- 11- Cierre la canilla con el papel desechable.
- 12- Sus manos están seguras.

Un correcto procedimiento de lavado de manos debe durar entre 40 y 60 segundos.

En caso de no tener posibilidades de lavarse las manos, procure colocar alcohol en gel o alcohol al 70% con rociador, de manera habitual.

SUPERFICIES DE TRABAJO

- Limpie y desinfecte periódicamente superficies y elementos de trabajo tales como: teléfonos, escritorios, lapiceras, llaves, etc. Para esto utiliza un paño humedecido en agua con lavandina (20 ml cada litro de agua) o alcohol al 70%.

EN CASO DE RECIBIR CORRESPONDENCIA Y/O PAQUETES

- Mantenga la distancia de seguridad con la persona que los entrega.
- Deposite el envío sobre una mesa o escritorio y desinfecte las superficies del mismo. Esto puede hacerse rociándolo con alcohol al 70% o con un paño humedecido con agua y lavandina (20 ml por cada litro de agua).
- Si tiene que firmar, use su propia lapicera.
- Evite tocarse la cara.
- Inmediatamente lávese las manos de la forma descripta anteriormente.



DISTANCIAMIENTO

- Evite el contacto directo con otras personas.
- No salude con beso, no abrace ni de la mano.
- Mantenga una distancia segura de al menos 1,5 metros.
- No comparta mate, vajilla, teléfono ni ningún otro elemento.

RECOMENDACIONES PARA SALIR Y VOLVER A SU CASA

Al salir de la casa:

- Salga solamente para trabajar o para hacer las compras necesarias. Intente hacer las compras al volver del trabajo, para evitar otras salidas.
- Evite el uso del transporte público.
- Si sale con su mascota evite que se roce con superficies del exterior.
- Recójase el pelo, no use aros, anillos, relojes, etc.
- Al toser o estornudar cubrase la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo de papel. Inmediatamente arrugue el pañuelo y tírelo en una bolsa cerrada dentro del basurero.
- Lleve pañuelos desechables, úselos para cubrir tus dedos al tocar superficies. Inmediatamente arrugue el pañuelo y tírelo en una bolsa cerrada dentro del basurero.
- No se toque la cara hasta tener las manos limpias.
- Respete las recomendaciones de distanciamiento arriba descriptas.
- Lávese las manos después de tocar cualquier objeto y superficie, o use alcohol en gel o alcohol al 70%.

Cuando vuelva a su casa:

- No toque nada antes de lavarse las manos
- Quítese el calzado. Puede tener un trapo humedecido con agua y lavandina en la puerta, y pisarlo para limpiar las suelas.
- Sáquese la ropa exterior (campera, buzo, etc.) y colóquela en una bolsa, para lavarla o desinfectarla.
- Desinfecte las patas de tus mascotas después de pasearlas.
- Deje el bolso, cartera, mochila y llaves en una caja en la entrada de tu casa. Podes usar alcohol al 70% en un rociador para desinfectar las superficies.
- Si es posible bañarse, hágalo. Sino lávese bien las partes del cuerpo que pueden haber estado expuestas, manos, brazos, cara, cuello, etc.
- Limpie y desinfecte anteojos, celulares y llaves.
- Lave y desinfecte bolsas, envases, paquetes y todo lo que vaya a introducir a la heladera.

CUIDADOS PERMANENTES EN LA HOGAR:

- Si vive con más personas mantenga una distancia considerable.
- No comparta mate, vajilla, toallas, etc.
- Use agua con lavandina para desinfectar frecuentemente, el piso, baño y todas las superficies de hogar. En especial las de alto contacto: picaportes, interruptores, respaldo de sillas, etc.
- Lave las manos SIEMPRE antes y después de comer y tocar objetos que tocan otrxs.
- Ventile diariamente los ambientes de la casa.
- Si hay que hacer compras que salga una sola persona y tome todas las recomendaciones antes mencionadas.
- Use solo pañuelos descartables, y deséchelos inmediatamente después de usarlos. Cuando se lave las manos séquese solo con toallas o servilletas de papel.



COMO LIMPIAR APARATOS ELECTRONICOS:

Limpie de manera regular tu teléfono, computadora y demás elementos electrónicos que se usen con frecuencia: el CORONAVIRUS puede permanecer hasta 9 días en superficies con cristal, metal o plástico

- Desenchufe y apague el aparato.
- Si tienen funda quítela y también límpiela. Usa un paño de papel suave y una mezcla de agua y alcohol en la misma proporción.
- Páselo por todo el objeto
- Para limpiar pantallas asegúrese de usar un paño que no deje pelusas.
- Seque inmediatamente el objeto con un paño o papel seco.

NO USE: limpiavidrios, disolvente u otro tipo de sustancias abrasivas.

Si la pantalla tiene cobertura oleófuga, no use alcohol.

RECUERDE: lávese las manos SIEMPRE que termine de usar el teléfono, computadora, tablet, etc.

SI TENES FIEBRE, TOS, DOLOR DE GARGANTA O DIFICULTAD RESPIRATORIA, quédese en su casa y llame al 148.

Es importante destacar y reconocer a lxs trabajadorxs, que en este contexto en el que es necesario extremar los cuidados para evitar contraer y propagar el COVID-19 (CORONAVIRUS), realizan su trabajo con compromiso y responsabilidad.