



UNIVERSIDAD DE
GUADALAJARA

Red Universitaria e Institución Benemérita de Jalisco

GUÍA DE CUIDADOS en casa



En casa podemos practicar algunas sencillas medidas de higiene que pueden ayudar a proteger tu salud y la de tu familia para evitar enfermarse por COVID-19. Una medida de precaución importante para disminuir el riesgo de infección es la limpieza y desinfección de las superficies del hogar que se tocan frecuentemente. Promueve y practica buenos hábitos personales de salud y planifica las medidas para tomar en casa.

PRÁCTICAS RECOMENDADAS



Sala de Situación en Salud por COVID-19
de la Universidad de Guadalajara

Instala un filtro en la entrada de tu casa, donde dispongas de solución sanitizante y un espacio para el calzado sucio y limpio para acceder al interior



Al momento de entrar a casa, retírate los zapatos y cámbialos por calzado limpio (preferente destinado a su uso al interior del hogar)

Al regresar a casa después de estar en lugares concurridos, cámbiate de ropa por prendas limpias, y lávate las manos inmediatamente después con agua y jabón



Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente antes y después de ir al baño, antes de comer y después de limpiarse la nariz, toser o estornudar (siempre debes lavarte las manos con agua y jabón si están visiblemente sucias)

Al toser o estornudar, hazlo sobre un pañuelo desechable o usando la técnica de estornudo de etiqueta y lávate las manos.



Se deben limpiar a diario las superficies y objetos que se tocan con frecuencia (mesas, mesones, interruptores de luz, perillas y manijas de gabinetes, etc) con un detergente regular de uso doméstico y agua (si las superficies están sucias, se deben limpiar con agua y detergente antes de la desinfección)

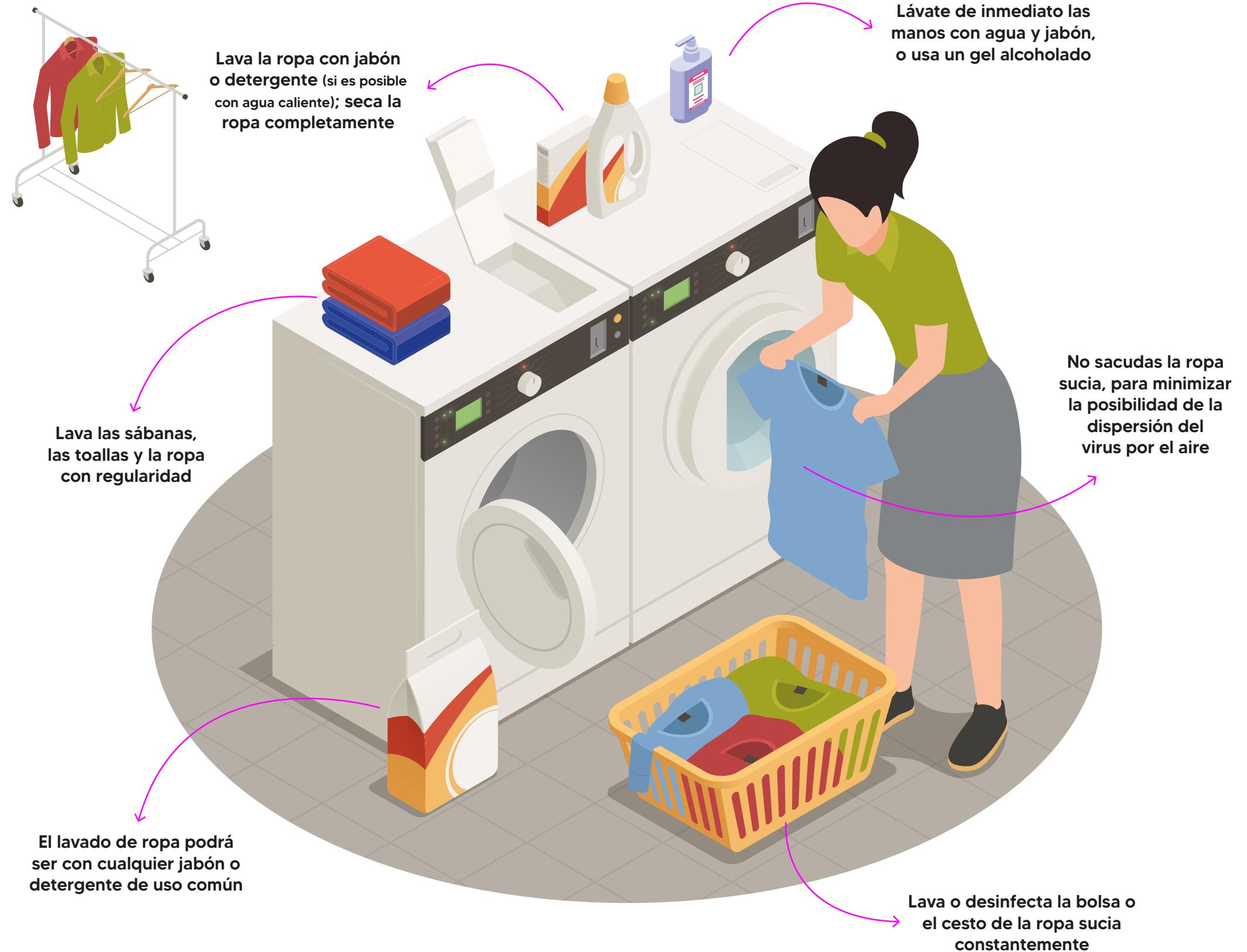


Crear una lista de instituciones cercanas a la que puedan recurrir en caso de que se necesite atención médica adicional u otro apoyo.





LAVADO DE ROPA



PRECAUCIONES

con envases y manipulación
de alimentos



Sala de Situación en
Salud por COVID-19
de la Universidad de Guadalajara



Retira todos
los envases
innecesarios y
deséchalos en un
bote de basura
que tenga tapa



Limpia los productos enlatados
con un desinfectante o agua y
jabón antes de abrirlos o guardarlos

Lava y
desinfecta
productos
no envasados,
como frutas
y verduras



Lávate las manos con
agua y jabón o
usa alcohol en gel al 70%

PRACTICA MEDIDAS PREVENTIVAS COTIDIANAS



Sala de Situación en Salud por COVID-19
de la Universidad de Guadalajara

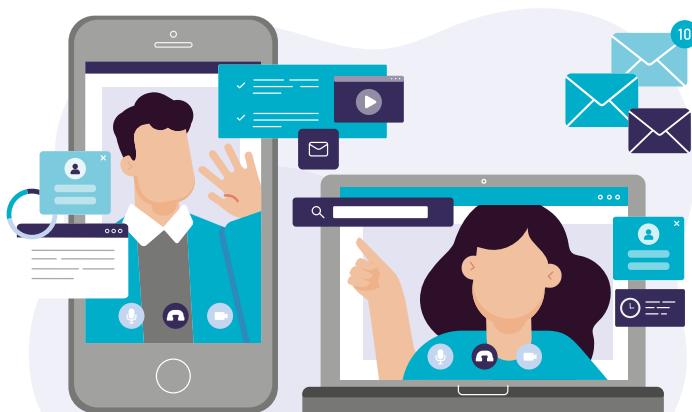


Evita el contacto cercano con personas que estén enfermas

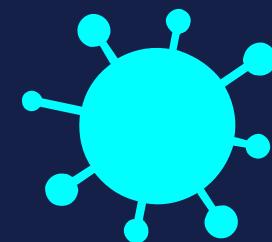
Cuida la salud emocional de los integrantes de tu familia



Mantente en contacto con otras personas por teléfono o correo electrónico



Mantente informado acerca de la situación del COVID-19, recurriendo a información actualizada y verídica



**UNIVERSIDAD DE
GUADALAJARA**

Red Universitaria e Institución Benemérita de Jalisco

Cuídate
del COVID-19

**Sala de Situación en
Salud por COVID-19**

de la Universidad de Guadalajara

Consulta esta y otras guías de cuidados del COVID-19



gaceta.udg.mx/cuidate

