

Protocolo de salida de casa

1. Al salir, ponte una chaqueta de manga larga que reserves para eso.
2. Recógete el pelo, no lleves colgantes, pulseras o anillos. (Te tocarás menos la cara y son menos superficies que controlar.)
3. Si tienes mascarilla, pónstela al final, justo antes de salir.
4. Intenta no coger el transporte público.
5. Si vas con tu mascota, procura que no se roce con superficies en el exterior.
6. Lleva un paquete de pañuelos de papel y usa uno o medio para cubrirte los dedos al tocar botones, puertas, etc.
7. Arruga el pañuelo y tíralo en una bolsa cerrada.
8. Si toses o estornudas, hazlo en el codo, no en las manos o en el aire.
9. Intenta no pagar en efectivo. El dinero pasa por muchas manos.
10. Lávate las manos bien durante 20 segundos después de tocar cualquier objeto y superficie en el exterior.
11. Lleva alcohol o gel desinfectante (al menos 60% alcohol) para usar mientras estás fuera después de tocar cosas (botones, pomos, etc.) si no puedes lavarte las manos.
12. No te toques la cara hasta que tengas las manos limpias.
13. Mantente a distancia de la gente

Protocolo de entrada a casa

1. Al volver a casa, intenta no tocar nada.
2. Quítate los zapatos.
3. Desinfecta las patas de tu mascota si la estabas paseando.
4. Quítate la ropa exterior y métela en una bolsa para lavar (con lejía o lejía para color, preferiblemente a más de 60°).
5. Deja bolso, cartera, llaves, etc. en una caja en la entrada.
6. Dúchate o, si no puedes, lávate bien todas las zonas expuestas (manos, muñecas, cara, cuello, etc.)
7. Lava el móvil y las gafas con agua y jabón o alcohol.
8. Ponte guantes desechables y limpia con lejía (20 ml por litro de agua) las superficies de lo que hayas traído de fuera antes de guardarlo.
9. Quítate los guantes con cuidado, tíralos y lávate las manos.
10. Recuerda que no es posible hacer una desinfección total, el objetivo es disminuir el riesgo en la medida de lo posible.