

## RECOMENDACIONES PARA COLABORADORES AL MOMENTO DE SALIR Y REGRESAR A CASA

Para salir o entrar en la casa, los expertos recomiendan evitar tocar las superficies comunes como las agarraderas de las puertas o si se trata de un edificio, los barandales de las escaleras o las superficies del elevador, esto para reducir la posibilidad de contagio en casa. Para ello es importante contar con alcohol gel o paños de limpieza.

Al momento de salir de casa:

1. Esté atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones dadas a la movilidad.
2. Asegurar llevar mascarilla y un frasco pequeño de alcohol gel.
3. Quienes salen en carro limpiarlo frecuentemente, especialmente las manillas de las puertas y el volante o timón con alcohol o con pañitos desinfectantes. En el caso de bicicleta o moto desinfectar el manubrio, silla, casco, guantes, gafas y rodilleras.
4. Procurar no tocar superficies y cuando se haga lavarse con agua y jabón o utilizar alcohol gel.
5. No saludar con besos, abrazos ni de la mano en el trayecto.
6. Visitar solamente aquellos lugares estrictamente necesarios como trabajo, supermercados, droguerías o citas médicas y evitar conglomeraciones de personas.
7. Restringir las visitas de familiares y amigos.
8. Mantener siempre distanciamiento social de por lo menos 1.5 mts con otras personas
9. Si se usa transporte público procurar mantener distanciamiento social. Utilice alcohol glicerinado después de tocar superficies como pasamanos, cinturones, torniquetes, manijas, entre otros y procure abrir las ventanas una vez esté dentro del vehículo.

Al momento de regresar a casa:

1. Quitarse los zapatos y limpiar las suelas de estos con desinfectante.
2. Quitarse la ropa al entrar, ponerla en una bolsa de plástico, cerrarla y lavarla con agua y jabón.
3. De la misma manera en la que se tiene precaución con la ropa y los zapatos, los objetos que se lleven a la mano como la bolsa, la cartera, las llaves y el celular deberán pasar por un proceso de desinfección. Diversos especialistas recomiendan meter estos objetos en una caja al llegar a casa y dejarlos en la entrada para más tarde desinfectarlos con un paño con alcohol. Otra sustancia que puedes utilizar es el cloro diluído en agua, la CDC recomienda diluir cuatro cucharadas de cloro en un litro de agua.
4. En el caso de usar mascarilla reusable, colocarla en una caja en la entrada siguiendo las instrucciones para el efecto que se definen en este protocolo.
5. Darse un baño. Si no es posible, lavarse bien todas las zonas expuestas con agua y jabón.
6. En el caso de lentes, limpiarlos con agua y jabón o alcohol.
7. En el caso de paquetes, cajas, latas, bolsas o botellas que se hayan traído del exterior. Limpiar las superficies con un paño limpio con alcohol o cloro diluído en agua para desinfectar antes de guardarlo.
8. Mantener una buena ventilación de las zonas comunes de la casa.

Finalmente, es importante recordar **una de las recomendaciones más importantes de las autoridades de Salud: lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón, evitar tocarse el rostro y guardar el distanciamiento social.**