

## Precauciones en el hogar

A fin de reducir el riesgo que tu trabajo como sanitario supone para las personas que conviven contigo, el COEM recomienda **recudir al mínimo el contacto** con personas:

- de **más de 65 años**.

- con afecciones médicas crónicas como:

- Hipertensión arterial
- Asma

- Enfermedades del corazón
- Inmunodeprimidas

- Diabetes
- Embarazadas



≤65 años

Prestar especial atención ante la aparición de síntomas de infección respiratoria aguda como fiebre, tos, dolor de garganta o dificultad para respirar.

**Si sufres síntomas** de infección por COVID-19, acude cuanto antes al Área especial de Urgencias.

**Si alguien de tu entorno presenta dichos síntomas**, debes realizar aislamiento según recomendaciones.

### AL VOLVER A CASA, INTENTA:



NO tocar nada. Quitarte los zapatos. Deja bolso, cartera, llaves en una caja a la entrada.



Es recomendable que te duches para favorecer la eliminación de posibles fómites.



Lava el móvil y las gafas con agua y jabón o alcohol.



Limpia con lejía las superficies de lo que hayas traído de fuera antes de guardarlo (añadir 25 ml de lejía\* a un litro de agua).



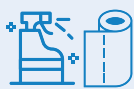
Lava tu ropa, toallas y ropa de cama en un programa de lavado no inferior a 40°C.



No compartas tu cepillo de dientes, vasos, platos, cubiertos, toallas, etc.



Intenta lavar vajilla y cubiertos en lavavajillas.



Se aconseja limpiar habitualmente la cocina y el cuarto de baño con detergentes con lejía y útiles de limpieza de un solo uso.



Vigile evitar contaminar teléfonos, mandos de televisión, material ofimático, grifos, interruptores, pomos de puertas... limpiándolos frecuentemente con desinfectantes.



Ventila las zonas comunes.

La concentración más frecuente en lejía de uso domestico es el 5% (50 gr Cl/L).

### Y, EN GENERAL:



Si convives con personas con patologías de riesgo duerme en camas separadas, si es posible utiliza baños diferentes y/o desinfectálo en cada uso.



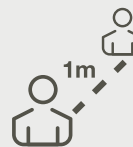
Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón o soluciones alcohólicas, especialmente después de contacto directo con personas enfermas o su entorno.



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo.



Usa pañuelos desechables y tíralos después de usarlos.



Evita el contacto cercano con otras personas. Mantén una distancia de al menos un metro.



Evitar tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.

**El objetivo es disminuir el riesgo. Cada paso, cuenta.**



**coem**

Ilustre Colegio Oficial de Odontólogos y Estomatólogos de la Iª Región