

# RECOMENDACIONES PARA LA DESESCALADA DEL CONFINAMIENTO (COVID-19)



ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE ENFERMERÍA

## USO OBLIGATORIO DE LAS MASCARILLAS

Todos los espacios públicos cerrados o abiertos donde no se pueda mantener la distancia de seguridad

Quedan excluidas las personas con patologías que lo contraindiquen, y los menores de 6 años (aunque se recomienda su uso en niños de 3-5 años).



## DESPLAZAMIENTOS

- El uso del ascensor es individual o por núcleos familiares.
- Priorizar el uso de las escaleras es una alternativa saludable.
- Evitar tocar superficies que puedan estar contaminadas (botones, pasamanos, tiradores de puertas, etc.)



Evita horas punta para utilizar el transporte público o colectivo, presta atención a la distancia social e intenta ir sentado.

## REUNIONES SOCIALES

Retomar la actividad física de manera gradual. Mejor al aire libre.



Proteger a las personas vulnerables limitando el contacto físico y extremando precauciones generales.



Los velatorios están permitidos en grupos reducidos.



## APERTURA DE LOCALES COMERCIALES, HOSTELERÍA Y OCIO

Solicitar cita previa y/o respetar el aforo indicado para cada fase.



En locales públicos, especial atención en baños, sillas, barras.



Evitar el contacto con otros usuarios a la entrada y salida de locales.



Intenta pagar con tarjeta en vez de con dinero en efectivo.



## CENTROS DE TRABAJO, EDUCATIVOS Y SANITARIOS

Teletrabaja siempre que sea posible.



Retoma tus revisiones y consultas.



Infórmate sobre las nuevas medidas a adoptar en tu puesto de trabajo.



Si los niños tienen que acudir al centro educativo, explícales la nueva situación.



## AL VOLVER A CASA

Dejar los zapatos y objetos en la entrada.



Cuidado con la ropa: dejarla en bolsa cerrada y lavar entre 60-90°.

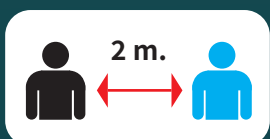


Los objetos que hayamos llevado al exterior debemos limpiarlos con agua y lejía (20 cc por litro) o alcohol de 70° para el móvil o las gafas.



\*EL PASO DE UNA FASE A OTRA SERÁ ASIMÉTRICO POR PROVINCIAS Y PODRÁ VARIAR DEPENDIENDO DE DIFERENTES MARCADORES COMO LA CAPACIDAD SANITARIA O LA SITUACIÓN EPIDEMIOLÓGICA

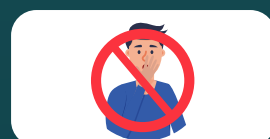
## RECUERDA



Mantén 2 metros de distancia entre personas en todo momento.



Lávate las manos frecuente y meticulosamente.



Evita frotarte los ojos y la boca.



Higiene respiratoria.



Pañuelos desechables.

# RECOMENDACIONES PARA LA DESESCALADA DEL CONFINAMIENTO (COVID-19)

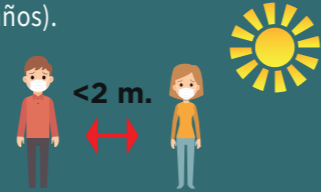
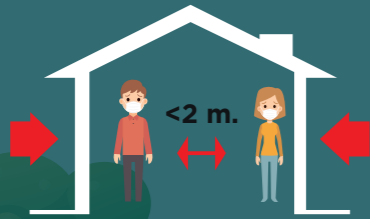


ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE ENFERMERÍA

## USO OBLIGATORIO DE LAS MASCARILLAS

Todos los espacios públicos cerrados o abiertos donde no se pueda mantener la distancia de seguridad.

Quedan excluidas las personas con patologías que lo contraindiquen, y los menores de 6 años (aunque se recomienda su uso en niños de 3-5 años).



## DESPLAZAMIENTOS

- El uso del ascensor es individual o por núcleos familiares.
- Priorizar el uso de las escaleras es una alternativa saludable.
- Evitar tocar superficies que puedan estar contaminadas (botones, pasamanos, tiradores de puertas, etc.)

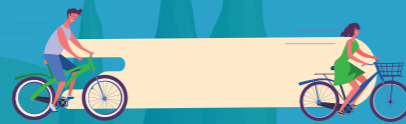


Evita horas punta para utilizar el transporte público o colectivo, presta atención a la distancia social e intenta ir sentado.



## REUNIONES SOCIALES

Retomar la actividad física de manera gradual. Mejor al aire libre.



Proteger a las personas vulnerables limitando el contacto físico y extremando precauciones generales.



Los velatorios están permitidos en grupos reducidos.



## APERTURA DE LOCALES COMERCIALES, HOSTELERÍA Y OCIO

Solicitar cita previa y/o respetar el aforo indicado para cada fase.



En locales públicos, especial atención en baños, sillas, barras.



Evitar el contacto con otros usuarios a la entrada y salida de locales.



Intenta pagar con tarjeta en vez de con dinero en efectivo.



## CENTROS DE TRABAJO, EDUCATIVOS Y SANITARIOS

Teletrabaja siempre que sea posible.



Retoma tus revisiones y consultas.



Infórmate sobre las nuevas medidas a adoptar en tu puesto de trabajo.



Si los niños tienen que acudir al centro educativo, explícales la nueva situación.



## AL VOLVER A CASA

Dejar los zapatos y objetos en la entrada.



Cuidado con la ropa: dejarla en bolsa cerrada y lavar entre 60-90°.



Los objetos que hayamos llevado al exterior debemos limpiarlos con agua y lejía (20 cc por litro) o alcohol de 70° para el móvil o las gafas.



## RECUERDA



Mantén 2 metros de distancia entre personas en todo momento.



Lávate las manos frecuente y meticulosamente.



Evita frotarte los ojos y la boca.



Higiene respiratoria.



Pañuelos desechables.

**\*EL PASO DE UNA FASE A OTRA SERÁ ASIMÉTRICO POR PROVINCIAS Y PODRÁ VARIAR DEPENDIENDO DE DIFERENTES MARCADORES COMO LA CAPACIDAD SANITARIA O LA SITUACIÓN EPIDEMIOLÓGICA**