MARVAL
O'FARRELL
MAIRAL

Recomendaciones generales para minimizar el impacto de esta pandemia

#ModoMarval

ESTIMADOS COLABORADORES

Frente a la emergencia sanitaria que enfrentamos, generada por el coronavirus SARS COV 2 y la enfermedad que produce (COVID-19), es necesario que todos sepamos cómo protegernos y proteger a los demás.

Este virus se trasmite a través de gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose, estornuda o habla. Estas gotitas pueden terminar en la boca, los ojos o en la nariz de quienes se encuentran cerca y, posiblemente, ser inhaladas y llegar a los pulmones.

Es muy importante tener en cuenta que el virus puede ser propagado por personas que no presentan síntomas. Por lo tanto, los cuidados y recomendaciones son universales, es decir que aplican a todos y todas, y deben ponerse en práctica en todo momento, teniendo en cuenta que cualquiera de nosotros puede ser portador y potencialmente trasmisor del virus.

Debemos hacer todo lo necesario para evitar la transmisión del virus y que la propagación de la enfermedad reduzca su velocidad. De esa forma podremos garantizar la asistencia sanitaria de los enfermos que lo necesiten.

#ModoMarval

MARVAL
O'FARRELL
MAIRAL

INCORPOREMOS ESTAS CONDUCTAS PARA AYUDAR A MANTENERNOS SEGUROS NOSOTROS MISMOS Y A LOS DEMÁS:

Quedémonos en casa: evitemos viajes no esenciales y reuniones sociales en la medida de lo posible.

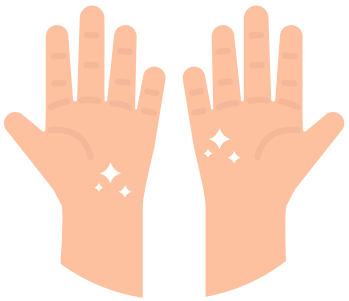
Practiquemos el distanciamiento social y mantengamos una distancia de al menos dos brazos de los demás si estamos con gente. Permanezcamos conectados con nuestros seres queridos a través de videollamadas, llamadas telefónicas, mensajes de texto o redes sociales. Evitemos el contacto cercano con personas que estén enfermas.

Lavémonos las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente luego de estar en un lugar público o después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Si no hay jabón y agua a mano, utilicemos un desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol.

#ModoMarval

MARVAL
O'FARRELL
MAIRAL

Evitemos tocarnos los ojos, nariz y boca con las manos sin lavar.



Limpiemos y desinfectemos con agua y lavandina las superficies del hogar diariamente y con mayor frecuencia las superficies de mucho contacto. Las superficies de mucho contacto incluyen teléfonos, celulares, controles remotos, mesadas, manijas de puertas, accesorios de baños, inodoros, teclados, tabletas y mesas de luz.

Cubramos boca y nariz al toser o estornudar: usemos un pañuelo para cubrir la nariz y la boca, y arrojemos los pañuelos usados en un contenedor de basura revestido. Si no tenemos un pañuelo a mano no olvidemos toser o estornudar en el codo, no en las manos. Luego, lavemos las manos de inmediato.

#ModoMarval

MARVAL
O'FARRELL
MAIRAL

Evitemos compartir bebidas, alimentos, vajillas, mate u objetos personales.

Usemos una mascarilla de tela cuando estemos con otras personas, en el trasporte público o lugares muy concurridos.

Los baños de las oficinas son zonas de riesgo incorporemos el lavado de manos antes y después de usarlos.

Si logramos cumplir estrictamente con estas recomendaciones haremos que nuestros hogares y nuestro entorno laboral sean lugares seguros donde la prevención ejercida activamente sea un principio solidario.