

— MARVAL  
— O'FARRELL  
— MAIRAL



## **Recomendaciones generales para minimizar el impacto de esta pandemia**

Daniel Espinosa, médico (MN 62946)

#ModoMarval

## ESTIMADOS COLABORADORES

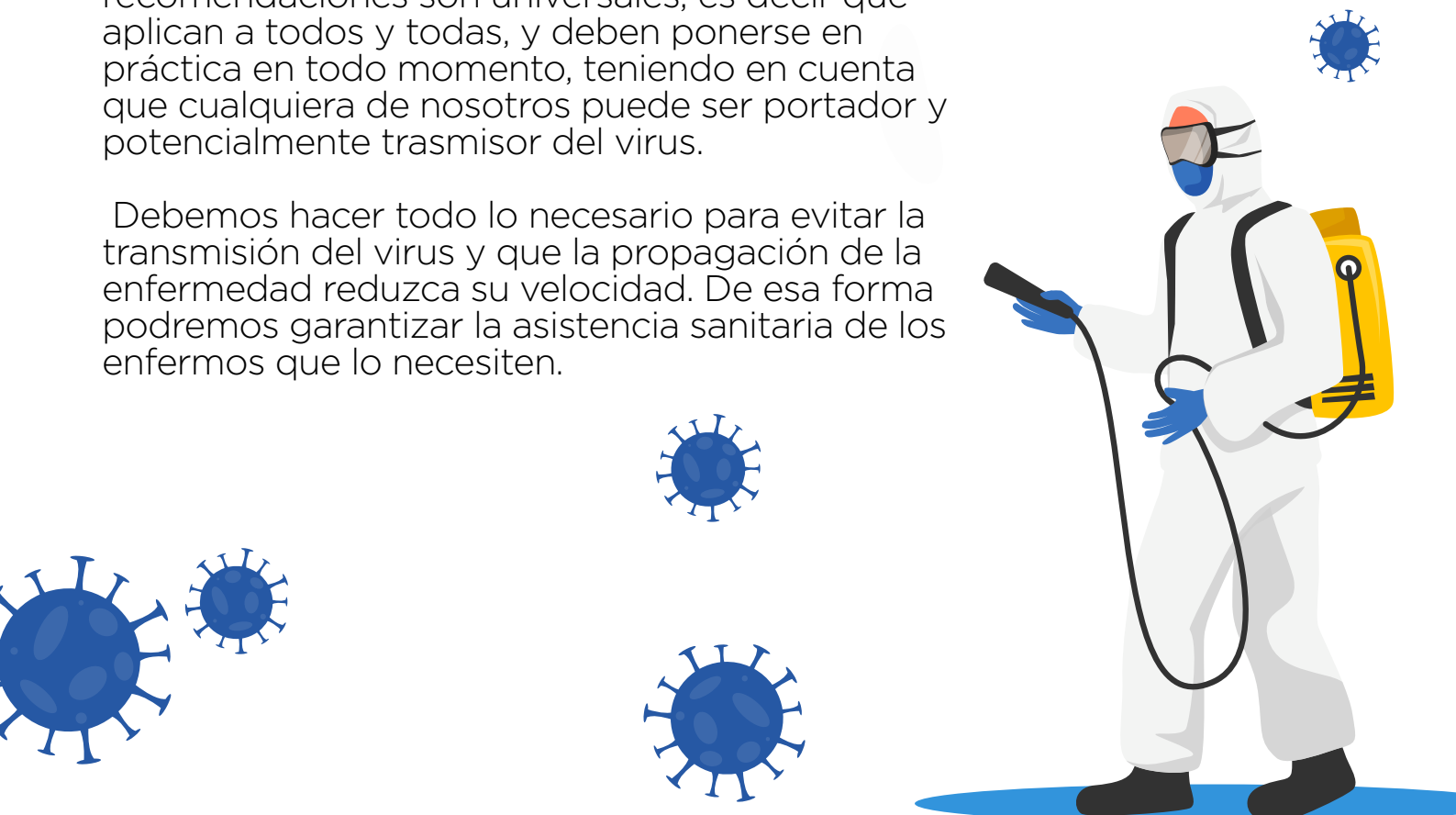
---

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.



## 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.

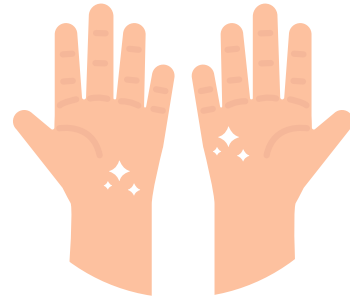


**Practiquemos el distanciamiento social** y mantengamos una distancia de al menos dos brazos de los demás si estamos con gente. Permanezcamos conectados con nuestros seres queridos a través de videollamadas, llamadas telefónicas, mensajes de texto o redes sociales. Evitemos el contacto cercano con personas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



**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.



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



**Usemos una mascarilla de tela** cuando estemos con otras personas, en el transporte 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.**