



SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO  
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN  
BOLETIN N°001-2020



Corporación  
de Estudios  
Tecnológicos  
del Norte del Valle

**PREVENIR EL COVID-19  
(ANTES CORONAVIRUS)**

#EmpiezaPorTusmanos

## ¿Qué son los coronavirus (CoV)?



Son virus que surgen periódicamente en diferentes áreas del mundo y que causan Infección Respiratoria Aguda (IRA) que pueden ser leves, moderadas o graves.

**Estos virus se transmiten entre animales y de allí podrían infectar a los humanos.**

## ¿Cómo se transmite el COVID-19?

La infección se produce cuando una persona enferma tose o estornuda...



...y expulsa partículas del virus que entran en contacto con otras personas a su alrededor

**Este mecanismo es similar al de todas las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA)**

## ¿Cuáles son los signos y síntomas?

Fiebre de difícil control (mayor a 37,5°C y por más de 3 días)



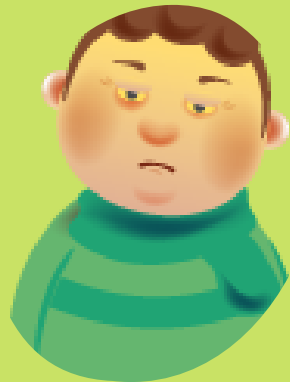
Dificultad para respirar

Tos

Fatiga

Secreciones nasales

Malestar general



# RECOMENDACIONES:

Lava tus manos frecuentemente durante todo el día con agua y jabón.

Usa tapabocas si tienes tos, fiebre u otros síntomas de resfriado. Si estás con personas con gripa que no tienen tapabocas, úsalo tú.

Evita los apretones de mano y los saludos de beso.

Ventila e ilumina los espacios de tu casa y tu oficina.

Estornuda en el antebrazo o cubriéndote con pañuelos desechables, nunca con la mano.



# LAVADO DE MANOS

Si todos nos lavamos las manos frecuentemente,

Podemos reducir hasta el **50%** de los casos de las infecciones respiratorias.

Incluyendo Coronavirus COVID-19

Cada vez que llegues de la calle.

Cada vez que salgas de una reunión

Antes de tocarte la cara

A los niños cada vez que entren de la calle.

¡Recuerda!

Duración de todo el procedimiento: 20 - 30 segundos

0



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;

1



Frótese las palmas de las manos entre sí;

3



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;

4



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;

5



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;

6



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;

7



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;

8



Sus manos son seguras.



**TU SEGURIDAD ES  
TAMBIÉN MI  
SEGURIDAD**

**#SSTCotecnova**