

## **Cómo reducir el riesgo de que el virus se propague en casa** **PROTEGERNOS A NOSOTROS MISMOS Y PROTEGER A QUIENES NOS RODEAN**

**Este documento busca brindar orientación a los miembros de nuestro equipo sobre las maneras de minimizar la probabilidad de llevar gérmenes o el virus de la COVID-19 a nuestras casas si vivimos con una persona vulnerable.** Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) reconocen dos rutas principales de transmisión de la COVID-19: respiratoria o por contacto. Este documento se enfocará en cómo reducir el riesgo de la transmisión por contacto. Se descubrió que el virus permanece activo por hasta tres días sobre ciertos materiales, de modo que es importante tener esto presente al consultar este documento.

### **Qué dejar en casa**

- Solo traiga al trabajo los artículos esenciales.
- Es recomendable traer su almuerzo en una bolsa en lugar de una lonchera o nevera.
- Deje joyas, bisutería, anteojos de sol y sombreros o gorros en su automóvil.
- Guarde los artículos esenciales en un casillero o un lugar seguro para minimizar la probabilidad de que se contaminen.
- Si usa lentes de contacto, considere usar anteojos para reducir la necesidad de tocarse el rostro.

### **Qué dejar en el trabajo**

- Evite usar los zapatos del trabajo en su casa. Déjelos en el trabajo o en su automóvil.
- Traiga una muda de ropa y zapatos al trabajo y lleve la ropa que usó en el trabajo a casa en una bolsa.
- Deje los artículos del trabajo, lo que incluye gafas de seguridad, gorros o cascos, guantes y EPP, en un casillero o en un lugar seguro.
- Lávese las manos después de manipular cualquier cosa que haya sido usada en público.
- De ser posible, dúchese.

### **Al llegar a casa**

- Tenga toallitas desinfectantes en su automóvil y desinfecte sus artículos personales, como identificaciones, teléfonos, llaves o anteojos antes de entrar a su casa. Deje todo lo que pueda en su automóvil.
- Evite el contacto físico con otras personas de su hogar hasta que se haya duchado y cambiado de ropa.
- Coloque la ropa sucia en un cesto o sobre una superficie dura lavable.
- No sacuda la ropa sucia ni la apoye o vacíe sobre superficies blandas, como ropa de cama o sillones.
- Use guantes desechables cuando manipule ropa sucia y lávese las manos de inmediato después de quitarse los guantes.
- Lave la ropa con agua lo más caliente posible, según lo permita cada prenda.
- Desinfecte su casa con regularidad, enfocándose en los lugares que se tocan con frecuencia, como picaportes, controles remotos, tabletas, interruptores de luz, encimeras y mesas, manijas y lavabos.