COMUNICADO

Autocuidado Individual

Se trata de la promoción de medidas de auto cuidado, por lo cual se solicita a los ciudadanos

- Cada 3 horas, lavarse las manos con abundante jabón, alcohol o gel antiséptico.
- Tomar agua (hidratarse).
- Taparse nariz y boca con el antebrazo, no con la mano, al estornudar o toser.
- Evitar contacto directo, no saludar de beso o de mano, no dar abrazos.
- Evitar asistir a eventos masivos o de cualquier tipo que no sean indispensables.
- En caso de gripa usar tapabocas y quedarse en casa.
- Si presenta síntomas de alarma (dificultad respiratoria, fiebre de más 38,5 por más de dos días, silbido en el pecho en niños) debe llamar a la línea 123 antes de ir al servicio de urgencias. El sistema de salud priorizara la atención domiciliaria de estas emergencias
- Todos debemos cuidar especialmente a los adultos mayores de 60 a diario, su lavado de manos, si presentan algún síntoma de alarma (gripa, dificultad respiratoria, fiebre y decaimiento) deben llamar a la línea 123 antes de ir al servicio de urgencias. El sistema de salud priorizara la atención domiciliaria de estas emergencias.

Autocuidado Colectivo

- Las empresas y espacios laborales deben organizar trabajo en casa de todos los empleados que les sea posible.
- Para aquellos empleados que su asistencia al lugar de trabajo sea indispensable, se debe organizar al menos 3 turnos de entrada y salida a lo largo del día laboral.
- Aplazar todo evento público o privado de concentración masiva, de más de 500 personas, en contacto estrecho, es decir a menos de 2 metros.
- Las universidades y colegios deben organizar la virtualización de tantas clases y actividades como les sea posible.