

# 10 CONDUCTAS CONTRA EL CORONAVIRUS



20 SEG

## 1. LÁVATE LAS MANOS

Hazlo frecuentemente, durante al menos 20 segundos, con agua y jabón o utiliza alcohol gel; el que está disponible en lugares habilitados.



## 2. CUIDA A LOS DEMÁS

Si tienes síntomas como fiebre, tos seca y dificultad respiratoria, ¡quédate en la casa y cuéntale a tus jefes! Si te sientes mal en tu lugar de trabajo, reporta inmediatamente a tu superior directo.

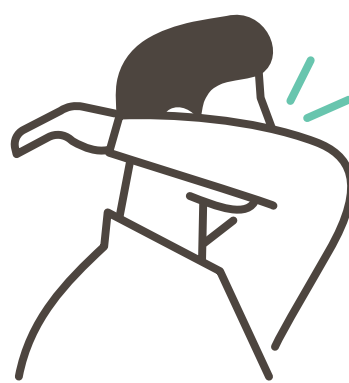
Yo me cuido,  
te cuido  
y me dejo cuidar

**arauco**



### 3. LIMPIA Y DESINFECTA

Antes de que comience el cambio de turno, limpia y desinfecta superficies y objetos como celulares, pasamanos, manillas, teclado, radios y escritorio, entre otros. Cuida a tus compañeros que pronto entrarán a trabajar.



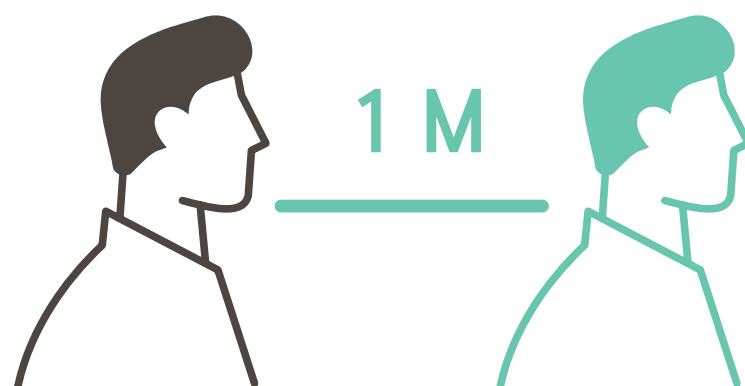
### 4. CUBRE TU BOCA AL TOSER

Al toser o estornudar, cubre tu boca y nariz con el antebrazo o un pañuelo desechable, y luego elimínalo.



### 5. NO TE TOQUES LA CARA

No llesves tus manos a tu rostro y evita tocar ojos, nariz y boca.

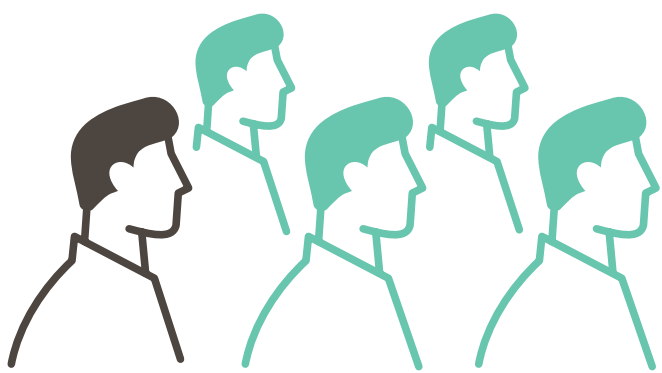


### 6. MANTÉN LA DISTANCIA CON OTROS

Mantén un espacio de al menos 1 metro con otras personas. Evita el contacto físico como saludar con la mano, dar besos o abrazos.

Yo me cuido,  
te cuido  
y me deajo cuidar

**arauco**



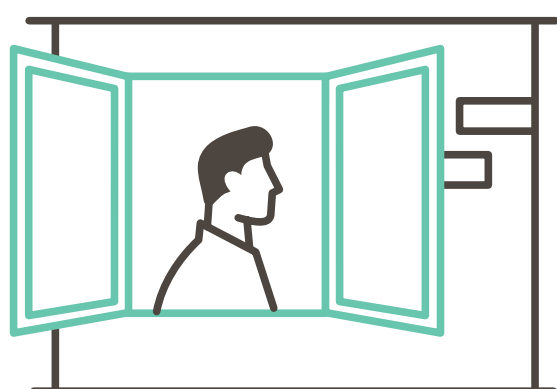
## 7. EVITA LUGARES CON MUCHA GENTE

No concurras a lugares que tengan alta concentración de personas. En el caso de que sea necesario, toma las precauciones señaladas anteriormente.



## 8. NO COMPARTAS UTENSILIOS

No compartas utensilios comunes como el mate, o fuentes con alimentos, cubiertos, tazas, vasos, etc., con otras personas.



## 9. VENTILA ESPACIOS COMUNES

Mantén abiertas las ventanas y puertas de los espacios comunes y oficinas, preocupándote de ventilarlas con frecuencia.



## 10. LLEVA UN REGISTRO DE TUS CONTACTOS

Anota diariamente los nombres de las personas con las que has tenido contacto directo (a menos de un metro, por más de 15 minutos). Así contribuimos a la trazabilidad de los casos.

Yo me cuido,  
te cuido  
y me deajo cuidar

**arauco**