



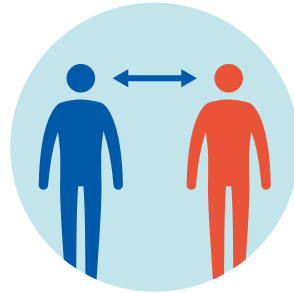
para tu bienestar y el
de tu familia ante el
Coronavirus COVID -19

Recomendaciones de ingreso a nuestras agencias:

Por tu seguridad, nuestras agencias e instalaciones son higienizadas adecuadamente varias veces al día



Usa mascarillas al visitar nuestras agencias



Mantén la distancia adecuada con otros clientes antes de ingresar



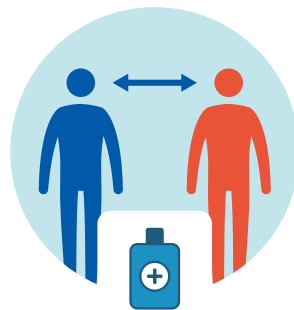
Limpia tus zapatos en las alfombras con cloro antes de ingresar



Usa el gel de manos proveído al ingreso del edificio



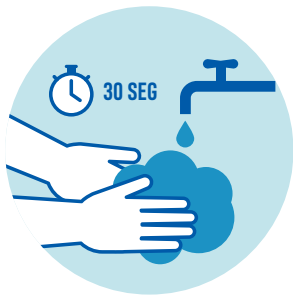
Al ingresar por tu seguridad se tomará la temperatura



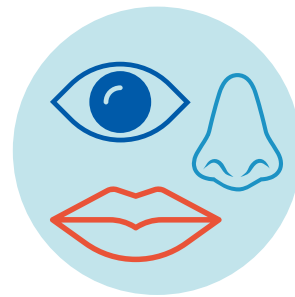
Dentro de la agencia, toma tu distancia y usa gel de manos adicional si es necesario

Recomendaciones para tu cuidado personal

¿Cómo prevenir el contagio?



Lávate las manos por 30 seg.
usando un desinfectante o
abundante agua y jabón



Evita tocarte los ojos, la
naríz y la boca



Al estornudar o toser no te
cubras con la mano utiliza
la técnica del codo



Evita los saludos que impliquen
contacto físico con otras
personas y manten tu distancia



Utiliza mascarillas al
salir de casa

¿Qué hacer si tienes síntomas?



Manten la calma y busca asistencia médica
llamando al **sistema de emergencia 911**

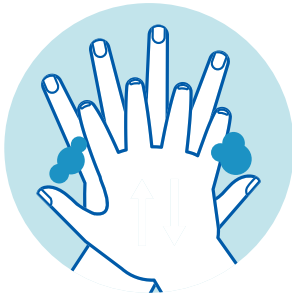
Recomendaciones del lavado de manos



Remoja tus manos con agua
y luego aplica abundante
jabón



Empieza frotando el jabón
entre tus palmas



Luego frota el jabón
entre tus dedos



Frota el jabón de forma
constante en cada uno de tus
dedos



Frota el jabón en la parte
posterior de tus manos



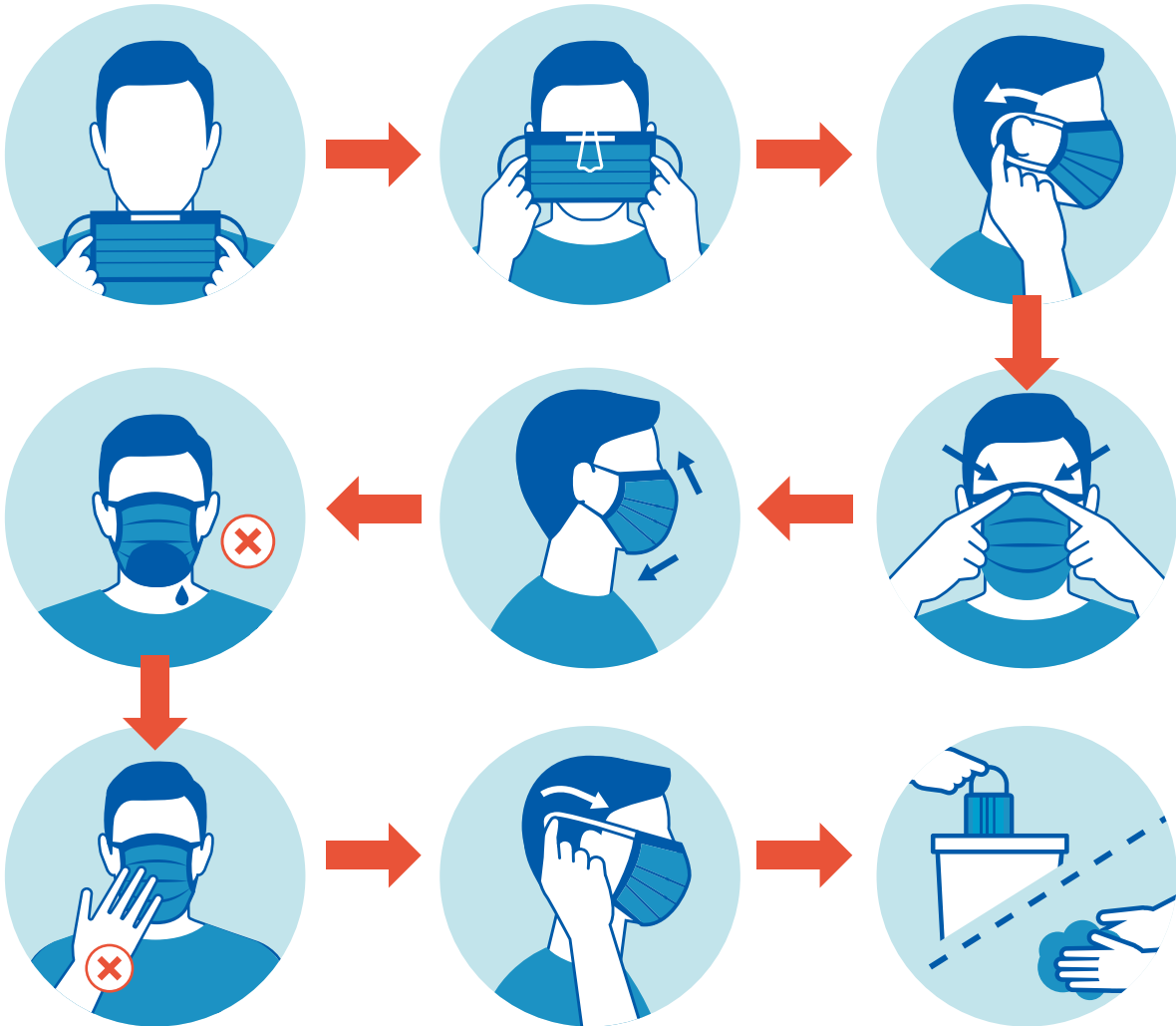
No olvides frotar el jabón
en tus muñecas



Sécate las manos con una
toalla o servilleta

Recomendaciones uso de mascarillas

Antes de colocarte la mascarilla lávate las manos con agua y jabón o gel desinfectante y sigue estos pasos:

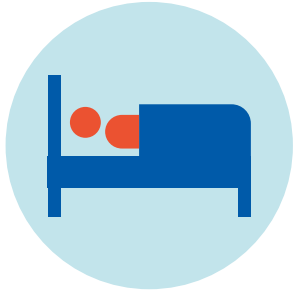


Recomendaciones de como toser

Al toser o estornudar cubrete con una servilleta o usa la técnica del codo



Recomendaciones de convivencia con familiar contagiado



Dormir en habitaciones separadas



No compartir toallas u otros objetos



Desinfectar todas las superficies de alto contacto



Mantener distancia y no romper la cuarentena



Llamar al sistema de emergencia 911 si presenta mas de 38 grados de fiebre o dificultad para respirar

Recomendaciones al ingreso del hogar



Quitate los zapatos para después limpiarlos



Quitate la ropa exterior y métela en una bolsa para lavar



Báñate o lávate todas las partes expuestas



No toques nada y desinfecta tus objetos personales

Recomendaciones para una actitud positiva en momentos de crisis

1 Afrontamiento positivo

Concentrarnos en ver lo positivo de permanecer en casa por el bien común, de nuestras familias y de nosotros mismos

2 Evitar la sobreinformación

Para cuidarnos de la ansiedad que puede generar la sobreinformación, evitar escuchar noticias en tv, redes sociales o radio

3 Utiliza la tecnología

Para mantenernos cercanos y unidos o para hacer transacciones bancarias desde tu casa

4 Mantente activo y haz una rutina

Si estás en modalidad teletrabajo, organiza tu tiempo de forma tal como si estuvieses en la oficina

5 Ayudémonos mutuamente

Acuerda con tus compañeros de trabajo y familia la forma de como se distribuirán las tareas para colaborar y apoyarse

6 Cuida lo que dices

En especial si tienes niños ya que les puedes causar estrés

Números de asistencia **COVID -19**

Para nuestros clientes
2280-5151 ext.2 (PorSalud)

Para público en general
911 a nivel nacional



Ficohsa