

Prácticas de Autocuidado

¿Cómo cuidarnos?

Actuar de forma segura en todas las actividades de la vida debe constituirse en hábito



Recomendaciones Generales de Autocuidado

Descanso: Debe garantizarse el adecuado reposo antes de iniciar las actividades diarias. No deben prolongarse las actividades diarias.



Alimentación: Debe evitar ingerir exceso de alimentos durante la jornada laboral, al igual que las largas abstinencias.

Acondicionamiento físico: Practicas ejercicios de estiramiento y calentamiento previo al inicio de la actividad.



Estado de salud: Practicarse exámenes médicos periódicos para determinar el estado general de la salud y realizar las intervenciones que se requiera a partir de las recomendaciones médicas.



Practicas de Autocuidado para prevenir lesiones y enfermedades

Para prevenir el dolor de espalda al levantar objetos:



Agáchese doblando las rodillas y mantenga la espalda recta.

Agarre firme el objeto.



Evitar doblar la espalda, te puedes lesionar.

Recomendaciones a la hora de pedir Domicilio

1. Evita pedir en horas pico. Esto ayuda a disminuir las aglomeraciones.

2. Prioriza los medios de pago virtuales. Evita los medios físicos como efectivo o tarjetas.

3. Evita que el domiciliario llegue a la puerta de tu casa. En lo posible, recíbelo en la portería o en las afueras de tu casa.

4. Mantén una distancia de dos metros con el domiciliario. No es necesario que recibas en tu mano los productos, puedes usar una superficie para el intercambio.

5. Si tienes síntomas respiratorios. Usa tapabocas y guantes.

6. Cuando ingreses con tus productos a casa, desinfecta los empaques y luego deséchalos. Limpia los productos, lavando las manos antes de manipularlos.

7. Limpia y desinfecta las superficies que entraron en contacto con los empaques y productos que pediste a domicilio.

Previene el COVID-19 desde la movilidad

Si decides desplazarte:



Caminando:

- Mantén una distancia superior a un metro, con otros peatones y evita caminar por lugares con basuras y charcos.



Como usuario del transporte público:

- Evita desplazarte en horas pico y tocar pasamanos y barras de agarre.
- Evita manipular tu celular y tocarte la cara.
- Usa los lavamanos y otros sistemas de limpieza disponibles.
- Mantén, en lo posible, una distancia superior a un metro de otros usuarios.
- Evita adquirir y/o recibir alimentos y otros elementos durante el recorrido.
- En caso de que debas usar efectivo, paga con el valor exacto.
- Abre las ventanas, en lo posible, para favorecer la ventilación interna del vehículo.
- Para viajes cortos, considera caminar o usar bicicleta. Así permites más espacio a otros usuarios que no tengan otras alternativas para moverse.

Previene el COVID-19 desde la movilidad



En bicicleta, moto o patineta

- Usa guantes durante el recorrido y límpialos frecuentemente.
- Limpia tu vehículo a diario, especialmente en los manubrios.
- Mantén limpio tu casco, gafas y elementos de protección. En caso de un estornudo realiza una limpieza especial y no permitas que otras personas los usen.
- Ten cuidado al acercarte a un vehículo, sus ocupantes podrían estornudar o toser sin advertir tu presencia.



En carro:

- Mantén los vidrios arriba, puede contribuir a que respires un mejor aire, ya que la mayoría de los carros cuentan con filtros.
- Evita viajar con personas que tengan síntomas de virus y si lo haces, pídeles que usen tapabocas y mantén ventilado el vehículo.
- Limpia las superficies como: cinturón de seguridad, timón, área de instrumentos y freno de mano.
- Verifica el estado del filtro de aire acondicionado Es importante que los ductos de aireación permanezcan limpios. Consulta un experto y/o en el manual.

