



## Recomendaciones de prevención ante COVID-19

- Mantener una distancia de por lo menos 1.5 metros de las demás personas.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón (de 40 a 60 segundos), y en caso de no tener disponible usar gel con base de alcohol al 70%.
- No tocarse la cara, en especial ojos, nariz y boca.
- Saludar sin abrazar y/o besar.
- Evitar el contacto con personas enfermas.
- Consumir alimentos bien lavados y cocidos.
- Beber suficiente agua potable.
- Al estornudar o toser, cubrirse la nariz y boca con el ángulo interno del brazo (aún si se usa cubrebocas).
- No compartir objetos de uso común y/o personales.
- Limpiar continuamente las superficies del lugar de trabajo (escritorio, laptop, teléfono fijo y móvil, sillas, manijas de puertas, todo lo que sea tocado por manos), ventilar y permitir la entrada de luz solar.

---

Lo más importante es protegernos  
interrumpiendo la cadena de transmisión  
y evitando que el virus llegue a más personas.



**¡La prevención está en nuestras manos!**

---

## Medidas de prevención COVID-19

### Transporte



#### CAMINANDO

- Utiliza siempre el cubrebocas
- Mantén una sana distancia (1.5 mts) con otros peatones y evita caminar en lugares con basura y charcos

#### BICICLETA, MOTO O PATINETA

- Utiliza siempre el cubrebocas y careta o lentes de protección
- Limpia el vehículo a diario, especialmente en los manubrios y accesorios
- Ten cuidado al acercarte a un vehículo, sus ocupantes podrían estornudar o toser

#### TRANSPORTE PÚBLICO

- Utiliza siempre el cubrebocas y careta o lentes de protección
- Evita desplazarte en horas pico
- Evita usar el celular o accesorios durante el transporte, en caso de utilizarlos por emergencia, desinfecta inmediatamente
- Mantén, en la manera de lo posible, distancia de otros pasajeros

#### CARRO

- Utiliza siempre el cubrebocas
- Si viajas con otra persona, pídele que vaya en la parte de atrás y sobre la derecha del vehículo
- Viaja con las ventanas cerradas cuando haya tráfico
- Limpia las superficies continuamente
- No uses el aire acondicionado
- No recibas propaganda
- No compres a los ambulantes

## Medidas de prevención COVID-19

### Escritorios Limpios



Por higiene y prevención, es necesario que todos los artículos personales como retratos, flores, pelotas antiestrés, etc., que comúnmente tenemos sobre los escritorios o mesas de trabajo en nuestras oficinas, sean resguardados y mantengamos las superficies con lo mínimo indispensable.

Limpiar al menos 2 veces el lugar de trabajo, así como la computadora, mouse, dispositivos móviles etc.

Antes de ocupar tu lugar, lava las manos periódicamente con agua y jabón. Siempre ten a la mano gel antibacterial por si lo requieres.

