

Aprende a utilizar tus elementos de bioseguridad






Protegerlos y usarlos bien, te puede salvar.

Yo elijo cuidarme



El autocuidado es un hábito que adaptamos cada día de acuerdo con nuestro entorno, por eso en esta época de contingencia debemos usar estos elementos de bioseguridad.

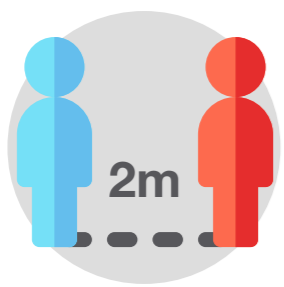
¿Cómo hacerlo?

Elemento	Uso	Limpieza	Cuidado	¿Cuándo reemplazarlo?
 Tapabocas desechable	<p>▶ Permanente, al salir de casa y durante tus actividades laborales. Usa siempre el de tela y mantén un repuesto del desechable para cambiarlo en caso de contaminarlo o dañarlo.</p>	<p>Con un solo uso es suficiente para que se contamine o deteriore y no lo debes volver a usar.</p>	<p>Lava muy bien tus manos antes de manipularlo.</p> <p>Agárralo siempre desde las bandas y no toques la parte frontal.</p>	<p>Una vez usado deséchalo.</p>
 Tapabocas de tela	<p>▶ Cubre completamente nariz y boca.</p> <p>No lo muevas o retires al hablar con otra persona.</p>	<p>Lávalo a diario a mano con agua y jabón suave.</p>	<p>Evita tocarte la cara y usar maquillaje. Si tienes barba es recomendable que te afeites para que se ajuste bien.</p> <p>No lo guardes en tus bolsillos ni lo pongas sobre cualquier superficie mientras dejas de usarlo, ponlo en una bolsa limpia y hermética.</p>	<p>Al presentar un deterioro o daño evidente en la tela o si sus bandas pierden elasticidad.</p>
 Careta	<p>▶ A diario, durante tus actividades laborales.</p>	<p>Lávalas a diario a mano, con agua y jabón suave.</p>	<p>Ajústalas muy bien a tu anatomía.</p> <p>Manténlas limpias.</p>	<p>Al presentar un deterioro evidente (fisuras, rayones que afecten la visibilidad o desgaste de sus partes).</p>
 Gafas	<p>▶ Permanente, al salir de casa y durante tus actividades laborales. Las gafas medicadas, también son útiles como barrera para evitar el contagio.</p>		<p>Guárdalas en una bolsa limpia y hermética mientras no las usas.</p>	
 Antibacterial	<p>▶ Frecuente, durante tus actividades laborales. Recuerda que no reemplaza el agua y el jabón.</p>		<p>Utiliza cantidades moderadas, el equivalente al tamaño de tu uña.</p>	



Fundamental:

lávate constantemente las manos con agua y jabón, ten presente que el antibacterial no sustituye esta práctica.



Mantén el distanciamiento social.



Si tienes dudas sobre el uso de estos elementos comunícalo con el equipo de Seguridad y salud en el trabajo.

Ojo con los desechos:

sé responsable y ten presente estas recomendaciones al botar los tapabocas y demás elementos utilizados. Antes de hacerlo desinfectalos y de ser posible, córtarlos con unas tijeras.



En nuestras sedes:

identifica los recipientes de color negro y utiliza el sistema de pedal para que no los toques con tus manos.



En tu hogar:

deposítalos junto con los residuos no aprovechables en una bolsa negra. Reutiliza los recipientes del antibacterial y el alcohol y si en definitiva debes desecharlos, desinfectalos y ponlos en las bolsas de residuos reciclables.