

## INSTRUCTIVO SOBRE MEDIDAS DE TRASLADO PARA SALIR Y VOLVER A SU HOGAR.

**1. Alcance:** Este documento es aplicable a todos los funcionarios que realicen su traslado hacia la Facultad de Medicina y retorno a su hogar de forma segura para prevenir el contagio de Covid-19.

### 2. En el Trayecto al Trabajo

- A. Evitar salir de forma innecesaria sino es por un motivo esencial.
- B. Antes de salir de su hogar y en el trayecto: Se recomienda definir la ropa que usarás durante la jornada laboral, la que se deberá trasladar en una bolsa cerrada.
- C. Para trasladarte a tu trabajo, usa ropa de calle a la distinta a la que usarás durante la jornada laboral y de preferencia optar por locomoción particular (vehículo o bicicleta).
- D. Durante el trayecto al lugar de trabajo, aplica las medidas preventivas (distanciamiento físico, uso de mascarilla y lavado de manos).



### 3. Al llegar a su Lugar de Trabajo

- A. Si dispones de casillero, guarda la ropa de calle en una bolsa cerrada.
- B. Durante la jornada, continua con las medidas preventivas definidas en el presente Instructivo.

### 4. Una vez terminada la Jornada de Trabajo

- A. Sácate la ropa de trabajo y guárdala en una bolsa plástica sellada/anudada.
- B. Se dispones de ducha en tu lugar de trabajo, dúchate y ponte tu ropa de calle.
- C. Durante el trayecto al hogar, seguir manteniendo las medidas preventivas (distanciamiento físico, uso de mascarilla y lavado de manos).



### 5. Al llegar a su Hogar

- A. En lo posible eliminar la mascarilla desechable en un basurero externo.
- B. En lo posible cambiarse de zapatos o desinfectarlo antes de ingresar a su hogar.
- C. Intenta no tocar nada y, si tienes contactos con superficies, límpialas con desinfectantes.
- D. Lavarse las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

## INSTRUCTIVO SOBRE MEDIDAS DE TRASLADO PARA SALIR Y VOLVER A SU HOGAR.

- E. Deja los bolsos, carteras o llaves en un lugar habilitados solo para ellos, y en la medida de lo posible límpialos y desecha el papel con cual los limpiaste.
- F. Limpiar el celular y lentes con agua y jabón o alcohol.
- G. En caso de llevar ropa de trabajo usada a tu casa, sácala de la bolsa y lávala con detergente, incluyendo la mascarilla lavable.
- H. Elimina la bolsa plástica en un basurero con tapa.
- I. No agitar la ropa de trabajo antes de colocarla en la lavadora.
- J. Seca la ropa de trabajo en una secadora o al sol, y luego plánchala.
- K. Para finalizar dúchate y colócate ropa limpia.



## ¿Cómo lavarse las manos?

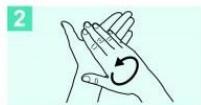
**Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos**



Mójese las manos con agua;



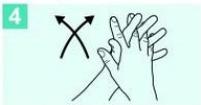
Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



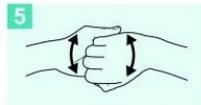
Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



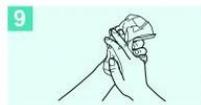
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



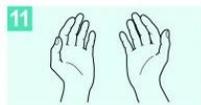
Enjuáguese las manos con agua;



Sequése con una toalla desechable;



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.