

#COVID-19

RECOMENDACIONES PARA EL PROCESO DE RECUPERACION EN DOMICILIO

Seguir el **procedimiento**
de protección con **responsabilidad**
y precisión es lo mejor para
tu seguridad y la de todos.



ASOCIACION  ESPAÑOLA

CONSTRUYENDO CONFIANZA DESDE 1853

AISLAMIENTO EN DOMICILIO #COVID-19



Las personas con aislamiento deben contar con un teléfono en la habitación para poder comunicarse con familiares y con el personal de salud.

RECOMENDACIONES



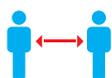
Quédate en casa. Evita salir de tu habitación y mantén la puerta cerrada.



Ventila tu habitación y el resto de los espacios de la casa con frecuencia.



Utiliza tu propio baño. Si no es posible desinfectalo luego de usarlo.



Evita distancias menores a 2 metros con las demás personas de la casa.



Asegura tener en tu habitación productos de higiene de manos.



Evita visitas a tu domicilio.



Ten disponible en tu habitación una papeleras de descarte.

PARA EVITAR EL CONTAGIO TOMA ESTAS PRECAUCIONES



al toser o estornudar, cubrete con un pañuelo descartable

1



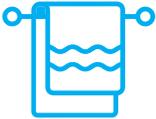
tira el pañuelo en la papelera de tu habitación

2



lavate las manos con agua y jabón

3



No compartas elementos personales como toallas, vasos, platos, cubiertos, mate, cepillo de dientes, etc.



Usa tapaboca si sales de la habitación o si alguien entra a la habitación. Lavate las manos antes de salir.



Limpia a diario con desinfectante las superficies que toques con frecuencia. Para limpieza de baño (inodoro) y pisos usa hipoclorito de sodio. Al terminar lavate las manos.

COMO LIMPIAR ROPA Y VAJILLA



Usa lavavajillas o friega, con agua caliente.



No sacudas tu ropa al sacarla, ponla en una bolsa y lávate las manos.



Lava a 60°- 90°y sécala bien.

RECOMENDACIONES PARA LOS ACOMPAÑANTES



Utiliza guantes para cualquier contacto con secreciones.



Utiliza tapabocas si compartes espacio con la persona contagiada.



Lava tus manos apenas termines tu tarea, aunque hayas usado guantes.



Vigila tus síntomas y si se manifiesta alguno ponte en contacto con tu médico.

TELEFONOS IMPORTANTES



1920-1122

LINEA COVID-19

Por consultas sobre síntomas llama a este número y nuestro equipo de salud te indicará los pasos a seguir.



1920-1213

REPETIR MEDICAMENTOS

Si necesitas repetir medicamentos, puedes solicitarlos al número indicado o por mail a la casilla de correo: medicamentos@spanola.com.uy



1920-6000

ENVIOS DE FARMACIA

Para recibir medicamentos dentro de Montevideo, puedes llamar a este número y lo llevamos a tu casa.



1921

EMERGENCIA

Si presentas dificultades respiratorias llama al Servicio de Emergencia de la institución.

ASOCIACION



ESPAÑOLA

DANDO LO MEJOR DE CADA UNO, POR EL BIEN DE TODOS.