



P A N D E M I A

COVID-19

Antes de comenzar tu servicio diario

Protégete



Desinfecta cuidadosamente con cloro diluido en agua, y una toalla o papel desechables:

- **Llaves de vehículos.**
- **Equipo de uso común.** (Casco, lamparas, chapas, jaladeras, palanca, volante, botones, tablero)

Cada vez que se use el equipo de uso común se deberá limpiar.



Lava tus manos usando agua y jabón durante 30 segundos. **Usa gel antibacterial**



Usa medidas de protección sanitaria al tener contacto con personas enfermas de vías respiratorias.



Si te sientes enfermo o con síntomas, **acude a tu unidad de salud y avisa a tu superior.**



Al estornudar o toser cúbrete con un pañuelo desechable o el ángulo interno del codo



Evita saludar de mano y beso, mantén la sana distancia.



Posterior al contacto con personas o superficies **no toques tu rostro ni vías respiratorias.**



P A N D E M I A

COVID-19

Al terminar tu turno

Protege a tu familia y conocidos

Recuerda que te mantienes expuesto y podrías contaminar tu hogar, sigue las medidas de autoprotección para ti y los tuyos. Antes de tener contacto con tu pareja, hijas, hijos u otros familiares o conocidos:



Limpia o desinfecta tu equipo de trabajo, quítate el calzado, y evita esparcir partículas o polvo.

Ten en la entrada de tu hogar un recipiente donde deposites llaves, electrónicos, cartera, entre otros; así como un bote para la ropa exterior como gorra, chamarra, camisa, chaleco.



Lava tu uniforme o la ropa que utilices al salir de servicio, con jabón detergente tan pronto como sea posible.

Deberás sujetarla, trasladarla y lavarla aparte, evitando el contacto con la piel, los ojos, el entorno y otras prendas limpias (no sacudas la ropa).



Toma un baño inmediatamente, o lava con abundante agua y jabón las zonas de la piel que llevas al descubierto como manos, antebrazos, cara, cuello.



Disfruta la compañía de tu familia y seres queridos, comparte con ellos las medidas de prevención, y ante cualquier síntoma, acude al médico o llama a la línea especializada en atención.