

Guía para la seguridad comunitaria para prevenir la exposición al COVID-19

Para nosotros es importante que tomemos todas las medidas necesarias para reducir el riesgo de exposición. Existen maneras en que podemos minimizar el riesgo mientras estamos en la comunidad. Revise esto y también encontrará una lista de verificación de preparación comunitaria para todos los lugares importantes.

[Slow the spread of Disease Video](#)

Antes de irse

Asegúrese de tener un plan de a dónde va y cómo va a viajar, que es La ruta más segura. ¿Ha llamado con anticipación para determinar si las ubicaciones están abiertas para los negocios? ¿Se ha asegurado de tener materiales como desinfectante para manos, servilletas / toallitas desinfectantes, máscaras, etc. para usted? y el participante. Además de prepararse a sí mismo y al participante con materiales y un plan, hablar con el participante y ayudar a prepararlos para lo que se espera, por ejemplo, una larga espera en la fila o deberían irse si esta ocupado. Educar al individuo sobre las reglas de seguridad que necesitará seguir.

Lavarse las manos

Los empleado y los participantes sdeben lavarse las manos vigorosamente en cualquier momento posible durante al menos 20 segundos (cante Feliz Cumpleaños dos veces). Al lavarse las manos, use agua tibia y jabón. Cuando se lave las manos, use agua tibia y jabón. Use desinfectante de manos si no puede lavarse las manos (mientras está en la comunidad) especialmente después de tocar superficies que se tocan con frecuencia. Al interactuar con manubrio, rieles: use un pañuelo de papel para sujetar el manubrio, luego deseche o desinfecte las manos inmediatamente después de tocar la superficie.

Quédese en casa cuando esté enfermo

Los empleado y los participantes con síntomas deben quedarse en casa. En caso de tos o estornudar debe dirigir su tos o estornudar hacia el codo o hacia una servilleta y tirarlo en un envase cerrado. Limite el contacto de ojos, nariz y boca con las manos no lavadas. Revise sus síntomas cada día y comuníquense con su supervisor si está enfermo. Siga las reglas específicas de cuarentena si se expone a alguien que ha dado positivo con COVID-19.

Protectores Faciales

Los empleado y los participantes deben usar protectores faciales cuando se encuentren en la comunidad para reducir el riesgo y también en lugares donde haya una cantidad de personas a menos de 6 pies de distancia. Los protectores faciales incluyen máscaras de tela, bufandas, máscaras quirúrgicas o máscaras N95. Tenga cuidado con las máscaras si las reutiliza (visite nuestro sitio web para obtener información sobre cómo cuidar las máscaras). Use la máscara adecuadamente (cubra la nariz y la boca de la manera más segura posible).

[CFS Website COVID 19](#) Nuestro web también incluye enlaces a sitios de CDC y OPWDD COVID.

Distanciamiento Social

Mantenga la distancia física entre usted y los demás cuando se encuentre en entornos comunitarios. Se recomienda evitar grupos y mantenerse al menos 6 pies de distancia de los demás. Evite a otros que muestren signos y síntomas (tos o fiebre). Evite el contacto cercano como darse la mano, abrazarse y besarse. Cuando espere en una línea para comprar, manténgase 6 pies de distancia o abandone el sitio si no mantienen las prácticas de seguridad.

Un buen ejemplo visual de la distancia social adecuada es dos personas paradas una al lado de la otra con los brazos extendidos. Entonces, si dos adultos con los brazos extendidos no pueden caber entre usted y la siguiente persona en la línea, eso es un indicador para alejarse (si es posible) o irse (si no se puede lograr un mayor distanciamiento).

[Video sobre Mantener distancia entre usted y los demás](#)

Aquí hay algunas preguntas para revisar el riesgo de exposición en entornos comunitarios:

- 1) Considere cuántas personas están presentes y su proximidad entre sí. Si hay demasiadas personas para mantener una buena distancia social, váyase.
- 2) Considere la posibilidad de lavarse las manos o desinfectarlas. Si es necesario tocar superficies, y no tiene la capacidad de lavarse o desinfectarse las manos, váyase.
- 3) ¿Las personas usan máscaras y / o guantes si es necesario? Si las personas se encuentran muy cerca y no usan cubiertas faciales adecuadas, váyase.

Limpieza de superficies

Limpie las superficies en el hogar y en entornos comunitarios, como encimeras. Use agua y jabón, una solución de lejía y agua o un producto doméstico aprobado por la EPA para limpiar las superficies. También puede hacer su propio limpiador con una mezcla de 1 taza de cloro líquido sin perfume en 5 galones de agua.

Transporte

Tenga en cuenta el distanciamiento social en el transporte público. Evalúe si puede estar 6 pies de distancia y si no, espere al próximo tren o autobús. Tenga en cuenta tocando superficies y limpiarse las manos después. Si el personal toma muchas fuentes de transporte público, considere trayendo un cambio de ropa para disminuir la posibilidad de exposición.

Si conduce, limpie las superficies que se tocan con frecuencia antes y después de usar el vehículo. Esto incluiría el volante, las manijas de las puertas, la radio, los botones de las ventanas, etc. Cuando conduzca, considere limitar la cantidad de personas juntas en un vehículo a las que viven juntas, limite el viaje compartido cuando sea posible.

Volviendo a casa

Al regresar a casa de estar fuera de la comunidad, se sugiere hacer lo siguiente:

- 1) Quítese los zapatos.
- 2) Determine si cambiar de ropa sería una buena idea, especialmente si viaja en transporte público.
- 3) Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos.
- 4) Limpie o desinfecte artículos que se tocan con frecuencia, como teléfonos celulares, llaves, carteras / billeteras y máscaras / cubiertas.
- 5) Si ha estado en un lugar que aumenta su riesgo de exposición, como el consultorio del médico o el hospital, considere quitarse la ropa, embolsarse y lavarlos y bañarse cuando llegue a casa.