

Cuidémonos con buenos hábitos

Pon en marcha las siguientes recomendaciones para evitar el contagio de infecciones respiratorias

Lávate las manos

Lávate las manos cuando estén visiblemente sucias durante 20 a 30 segundos con agua y jabón o utiliza alcohol glicerinado del 60 al 95% cuando estén visiblemente limpias. Sécate con toallas desechables.



Aplica la etiqueta respiratoria

Cúbrete la nariz al toser o estornudar con el antebrazo o con un pañuelo de papel desechable y deshacerse de él inmediatamente tras usarlo. Abstente de tocarte la boca, la nariz y los ojos.



Usa tapabocas

- ▶ Ante cualquier síntoma respiratorio se recomienda el uso del tapabocas.
- ▶ El uso correcto es cubriendo nariz, boca y mentón. Ajustalo bien y úsalo máximo por 8 horas.
- ▶ El uso del tapabocas es obligatorio en espacios cerrados Cuando la cobertura de esquemas completos de vacunación de tu municipio sea menor al 70% y una cobertura en dosis de refuerzo menor al 40%.

Recuerda

- ▶ Evita aglomeraciones en espacios abiertos y cerrados, en especial, las personas que presenten comorbilidades, definiendo estrategias que garanticen el distanciamiento físico y minimicen la concentración de personas en un mismo lugar, tales como: horarios de atención, turnos de operación, sistemas de reservas.
- ▶ Fomenta el autocuidado, especialmente el monitoreo de síntomas respiratorios u otros signos relacionados por parte de los trabajadores.
- ▶ Todos los ambientes deben tener un alto flujo de aire natural.



Síguenos en:



Más información Línea Efectiva:
Bogotá / 60 1 401 0447
Otras ciudades / 01 8000-9-19667
www.colmenaseguros.com



Colmena
Seguros

UNA EMPRESA DE
FUNDACIÓN
GRUPO SOCIAL