

OLLA COMÚN SEGURA, FAMILIA PROTEGIDA

SINTOMAS DEL COVID-19



Tos **seca**



Fiebre **mayor a 38°C**



Cansancio y dolor de **cabeza**

~ PUNTOS DE ATENCIÓN ~

Si sospechas que tienes COVID-19 acude a cualquiera de los 2 puntos COVID cercanos a tu domicilio. Tienes derecho a recibir atención gratuita.

Lunes a
Sábado
8am a 8pm

Centro Materno
Infantil Manuel Barreto
- Ciudad de Dios
- (01) 466 - 3649

Lunes a
Sábado
8am a 8pm

Centro Materno
Infantil Ollantay
- Pamplona Alta
- (01) 285 - 0331

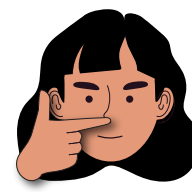
o llama a la línea gratuita **113**.

¿CÓMO INGRESA AL CUERPO?

El virus ingresa a nuestro organismo cuando nos tocamos los ojos, nariz o boca **sin lavarnos**.



Ojos



Nariz



Boca

~ LÁVATE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN O ALCOHOL / 20 SEG ~



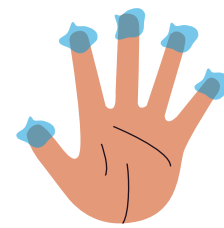
En la **contrapalma**



En la **palma**



Entre los **dedos**



Punta de los **dedos**

~ ¿CÓMO ME PROTEJO DEL COVID-19 EN LA OLLA COMÚN? ~

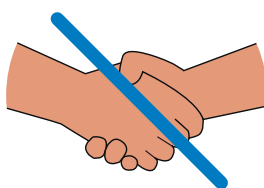
AL RECOGER TUS ALIMENTOS



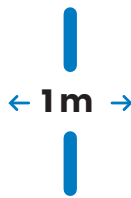
Usa siempre tu **maskarilla** y **protector facial**



Evita el contacto con personas con **problemas respiratorios**



Evita saludar a tus vecin@s en la **mano o con beso en la mejilla**



Cuando hagas la cola, guarda **distancia**

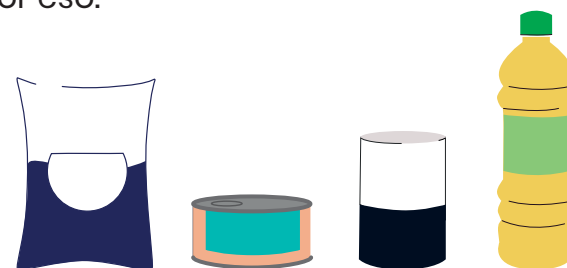


Usa alcohol en gel o líquido cuando ingreses a la olla común

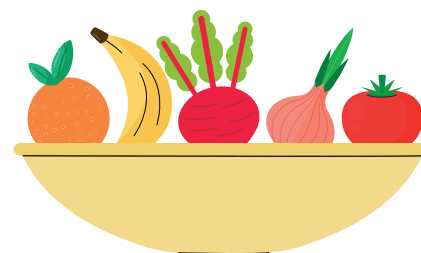


EN LOS ALIMENTOS

Es muy poco probable que la COVID-19 se transmita a través de los alimentos o envases, pero te **puedes infectar si tocas una superficie u objeto contaminado por una persona infectada**. Por eso:



Desinfecta el **empaquete y envase de tus víveres**



Remoja los alimentos en **1 litro de agua con 25 gotitas de lejía**, déjalos reposar por 2 minutos y sécalos o enjuágalos con agua.

EN EL COMEDOR



Desinfecta las **superficies de trabajo y puntos infecciosos con alcohol o lejía**.

~ EL VIRUS EN OTRAS SUPERFICIES ~

La capacidad de contagio se mantiene en distintas superficies.

72 HORAS
Plástico y acero inoxidable

24 HORAS
En el cartón

4 HORAS
En el cobre

Por eso, ten precaución con las superficies que toques y no olvides desinfectarte las manos después.

