Mutua Universal

Cómo protegerse y proteger a los demás

Temas: Prevención para llevar

Por : Montserrat Vega Castillo. Dirección Técnica I+D. Mutua Universal

Lectura estimada 7 minutos

El COVID-19 se propaga principalmente de persona a persona a través de gotitas que se producen cuando una persona infectada tose, estornuda o habla. Estas gotitas pueden terminar en la boca o en la nariz de quienes se encuentran cerca y ser inhaladas.

Las personas podemos trasmitir el coronavirus desde 2 días antes hasta 14 días después de presentar síntomas de la enfermedad, como son fiebre, tos, sensación de falta de aire o malestar general. La mejor manera de prevenir el COVID-19 es evitar la exposición a este virus.

Es importante que controles si tienes alguno de estos síntomas porque podrías tener la enfermedad y para proteger a los demás debieras aislarte de los de casa y no salir ni a comprar, ni a trabajar y ni a pasear la mascota. Debes avisar a las personas con quien has estado en contacto para que también se aíslen.

Lavado de manos

Las manos juegan un papel importante en la trasmisión de los gérmenes. Cuando ponemos la mano en la boca al toser o estornudar o cuando nos sonamos, nuestras manos quedan contaminadas y contaminan todo aquello que tocamos.

Es por ello que prácticas sencillas de higiene como:

- el lavado de manos
- la etiqueta respiratoria
- la limpieza de superficies
- y guardar la distancia de seguridad

son tan importantes en el freno de la propagación del virus.

Te invitamos a que leas la información que Mutua Universal ha preparado sobre cómo y cuándo lavarse correctamente las manos y cómo evitar el contagio por gotas y por contacto, clicando sobre estos iconos:

Mascarillas

En estos momentos, el Ministerio de Sanidad recomienda el uso de mascarillas en espacios concurridos como supermercados, transportes públicos u otros lugares donde se pueda producir aglomeraciones de personas.

Las mascarillas actúan como una medida de protecciós adicional, siempre que se utilicen correctamente, pero no sustituyen las medidas de prevención más efectivas:

- la distancia de seguridad respecto a otras personas
- la higiene de manos frecuente

Las mascarillas tienen dos funciones básicas:

- Proteger a los demás de la contaminación de nuestra saliva
- Protegernos la nariz y la boca de la contaminación de la saliva de otras personas

Cómo usar la mascarilla
/sites/webpublica/.content/documentos/pdfs/Como-usar-la-mascarilla.pdf

La tecnología nos puede ayudar

Te recomendamos que uses alguna de las apps que te comentamos en el apartado de tecnología para vigilar si presentas alguno de los síntomas, te ayudan a hacer un seguimiento y te facilitan información en caso de necesitarla, de esta forma puedes colaborar a reducir la propagación y proteger a los demás del COVID-19.

Sección Tecnología Segura: Trabajo Saludable, núm. 32, abril 2020