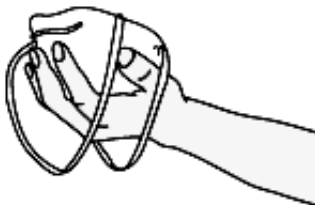


PONERSE UNA MÁSCARA CORRECTAMENTE

- 1** Elige una máscara que se adapte a tu rostro. Tire de las cintas para la cabeza sueltas. La tira metálica debe ser superior. Pase la mano a través de las cintas para la cabeza.



- 2** Ponte la máscara. Las bandas para la cabeza deben estar alrededor de la cabeza y el cuello.



- 3** Presione la tira metálica en ambos lados con los dedos índice y medio de ambas manos.



- 4 Verificación de sellado:**
Verificación de presión positiva: Cubra la máscara ligeramente con ambas manos. Respira con deliberación. No debe salir aire por el costado de la máscara.



Verificación de presión negativa: Cubra la máscara ligeramente con ambas manos. Aspira el aire con deliberación. La máscara debe presionarse ligeramente hacia adentro.

Nota: Las máscaras no se sellan bien si tienes vello facial. Si puede afeitarse, se recomienda garantizar un sellado más apretado.

Una pequeña revista con recursos sobre:

PRÁCTICAS SEGURAS PARA APOYO MUTUO y DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS Y RECURSOS

Durante la Pandemia de Coronavirus

SOBRE LA REVISTA

Esta revista es una compilación de los siguientes recursos, disponibles en línea:

- Prácticas seguras para proyectos de ayuda mutua durante COVID-19/Coronavirus - <http://bit.ly/mutualaidCOVIDsafetypractices>
- QueerCare Recursos para apoyo y cuidado en respuesta a COVID19 Global Pandemic - <http://bit.ly/QueerCareResources>
- Manipulación de Alimentos durante la Pandemia - <http://bit.ly/mutualaidCOVID-foodhandling>

Esta revista NO está dirigida a individuos que estén dando cuidados directos a personas con coronavirus. Distribuir a personas que estén trabajando para asegurar que sus comunidades tengan recursos durante la crisis. Para realizar modificaciones o sugerencias, comuníquese con mutualaiddisasterrelief@gmail.com.

-- NOS MANTENEMOS SEGUROS ENTRE NOSOTROS --

Prácticas De Seguridad Para Covid-19/ Proyectos

Background	2
Prácticas Generales Seguras.....	3
Adopción Y Comunicación	3

Recursos De Queercare Para Apoyo Y Cuidado En Respuesta A La Pandemia Global Covid-19

Principios Y Presunciones	4
Normas Para Realizar Trabajo De Soporte	5
Cómo Desinfectar	6
Desinfección Con Lejía.....	6
Remover Parte Del Virus Con Jabón Y Agua.....	7
Sostener articulos antes de usar	7
Protocolos De Entrega Y Recolección	7
Como hacer una entrega a alguien en auto aislamiento	8
Cómo recoger objetos de una vivienda en auto aislamiento.....	11

Manipulación De Alimentos Durante La Pandemia

Guía general de sanidad para voluntarios.....	14
Protocolo para empaquetado de alimentos.....	14

Técnicas Ilustradas

Técnica adecuada de lavado de manos de WHO	9
Ponerse Guantes Adecuadamente.....	12
Quitarse los Guantes Correctamente.....	13
Ponerse una Máscara Correctamente.....	15

MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS DURANTE LA PANDEMIA

FUENTE: <http://bit.ly/mutualaidCOVIDfoodhandling>

GUÍA GENERAL DE SANIDAD PARA VOLUNTARIOS

- Los voluntarios deben tomarse la temperatura antes de todos sus turnos. Si tienes una temperatura elevada o cualquier otro síntoma, no realices tareas en persona o entregas.
- Los voluntarios con cualquier síntoma de cualquier tipo (no sólo respiratorios) deben quedarse en casa y ayudar con tareas remotas o digitales.
- Los voluntarios que hayan tenido cualquier contacto con personas que muestran síntomas deben quedarse en casa.
- Limpia todas las superficies con un desinfectante aprobado por el CDC antes de colocar cualquier alimento sobre ellas, incluso aunque esté sellado en un paquete.
- El pelo largo debe mantenerse atado antes de manipular comida. Debe utilizarse un gorro antes de manipular comida.
- Utiliza guantes nuevos al manipular alimentos. Cambia los guantes para cada entrega.
- Si es posible, ávate las manos con agua corriente y jabón. Si no hay agua disponible, utiliza alcohol en gel (por ejemplo, al hacer entregas). Lávatelo las manos inmediatamente antes de colocarte guantes nuevos y colócate guantes nuevos inmediatamente antes de interactuar con alimentos o bolsas con alimentos
- Utiliza una bandana o mascarilla sobre tu nariz y boca cuando estés interactuando con alimentos. Utiliza una bandana limpia para cada turno y no te la quites antes de terminar con tu turno.

PROTOCOLO PARA EMPAQUETADO DE ALIMENTOS:

- Debe haber una zona designada para colocar alimentos en bolsas o paquetes. Debe ser desinfectada al principio y al final de cada turno, y una vez por hora mientras está siendo utilizada.
- Colócate una bandana sobre tu nariz y boca antes de entrar a esta zona..
- Luego de colocarte una bandana, lávate las manos con jabón y agua inmediatamente antes de entrar a esta zona.
- Colócate guantes nuevos y estériles una vez que estés dentro de la zona.
- No toques nada que puede estar contaminado por gente que no se haya lavado las manos mientras tengas guantes puestos. Esto incluye puertas, interruptores de luz, refrigeradores, etc. Si tocas algo, quítate los guantes, lávate las manos y colócate guantes nuevos.
- Cuando los voluntarios estén listos para hacer entregas, coloca las bolsas en sus autos o bicicleta sin tocar nada excepto las bolsas. Deja que los voluntarios abran las puertas.

QUITARSE LOS GUANTES CORRECTAMENTE

- 

Sujete la parte exterior del guante con la mano enguantada opuesta y despegue.
- 

Sostenga el guante quitado en manos enguantadas.
- 

Deslice los dedos de la mano sin guantes debajo del guante restante en la muñeca.
- 

Despegue el segundo guante sobre el primer guante.
- 

Deseche los guantes en un contenedor de residuos apropiado.

PRÁCTICAS DE SEGURIDAD PARA COVID-19/ PROYECTOS

FUENTE: <http://bit.ly/mutualaidCOVIDsafetypractices>

BACKGROUND

COVID-19/Coronavirus es un virus contagioso que puede ser diseminado rápidamente por personas que no saben si son portadoras. La infección puede amenazar la vida, especialmente en personas ancianas o inmunodeprimidas.

El virus se transmite más comunmente de persona a persona:

- Entre personas que están en contacto cercano (menos de 6 pies/2 metros)
- Mediante gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda. Estas gotitas pueden llegar a la boca o la nariz de las personas que se encuentren cerca o posiblemente entrar a los pulmones al respirar.

También es posible contraer la infección al tocar una superficie u objeto que tiene el virus y luego tocarse la boca, nariz u ojos. El virus puede sobrevivir hasta 3 días en distintas superficies (al menos una hora en cartón o telas porosas, pero sobrevive más tiempo en superficies no porosas como el metal).

Por ahora es considerado que las personas infectadas son más contagiosas cuando muestran la mayor cantidad de síntomas (cuando se encuentran más enfermos), pero también es posible transmitir el virus durante los 1-14 días antes de mostrar síntomas. Al recuperarse y dejar de mostrar síntomas, las personas continúan transmitiendo el virus, por lo general durante 8-37 días. También es posible contraer y transmitir el virus sin mostrar ningún síntoma de la enfermedad.

Esto significa que alguien podría contraer la infección simplemente por estar cerca de una persona infectada en un espacio muy concurrido o por tocar una superficie contaminada. En los días antes de experimentar cualquier síntoma, podrían seguir transmitiendo la infección a cualquier persona con la que entren en contacto, sin saberlo.

Por esta razón, los participantes de proyectos de ayuda mutua deben tomar precauciones y ser precavidos para evitar que el virus se propague a otros, especialmente personas ancianas o con problemas inmunológicos.

PRÁCTICAS GENERALES SEGURAS

- **Presta atención a tu salud.** Si haz estado en contacto con cualquier persona que ahora está enferma o si tienes cualquier síntoma de COVID-19 como fiebre o tos, sigue los consejos del CDC y deja que alguien más se haga cargo de tus tareas de ayuda mutua.
- **Mantén distancia social en todo momento, incluyendo tu vida personal.**
 - » Evita espacios concurridos - transporte público, bares, restaurantes, reuniones, etc.
 - » Mantén una distancia de al menos 6'2m con otras personas.
 - » Evita tocar los mismos objetos que otras personas (como cucharas para servir, piezas de juegos de mesa, cigarrillos, etc.)
- **Toma precauciones adicionales al manipular recursos de ayuda mutua.**
 - » Recoge provisiones fuera de horarios pico y en lugares con menor cantidad de gente.
 - » Utiliza guantes y máscara (O una bandana limpia) al hacer compras, inventario o distribución de suministros y al interactuar con otros participantes y beneficiarios.
 - » Luego de completar cualquier tarea y de tocar cualquier superficie posiblemente contaminada (como tu rostro), cambia tus guantes y lava tus manos por 20 segundos.
 - » Limpia y desinfecta espacios de transporte y almacenamiento con frecuencia.
 - » Limpia y desinfecta objetos sellados y con superficies no porosas antes de distribuirlos.
 - » Transporta los suministros en auto, bicicleta o a pie, en lugar de usar transporte público.
- **Minimiza la interacción física entre los participantes de los proyectos de ayuda mutua.**
- Evita que varios participantes estén en el mismo lugar al mismo tiempo a recoger, entregar o manejar suministros. Es mejor que los turnos sean individuales o de pocos participantes.
- En lugar de entregar suministros directamente a quien debe recibirlos, es mejor dejarlos en la puerta o espacios comunes del edificio y tocar la puerta, mandar un texto o llamar al destinatario. Mantén distancia entre la persona que hace la entrega y la que la recibe en todo momento.
- Utiliza el teléfono o video conferencia para conducir reuniones entre los participantes del proyecto.

ADOPCIÓN Y COMUNICACIÓN

- **Asegúrate de que cada participante entienda y acceda a seguir las prácticas seguras para el proyecto.**
 - » Esto puede ser una lista de principios y páticas con las que todos están de acuerdo para distintos niveles de participación, para que no sea necesario que una persona tenga que hacer cumplir al resto.

PONERSE GUANTES ADECUADAMENTE

- 

1. Saca un guante de su dispensador original, sosteniendo solo el brazalete.
- 

2. Sostenga el guante en la abertura con una mano y deslice los dedos y el pulgar de la mano opuesta dentro del guante.
- 

3. Tire hacia la muñeca para ponerse completamente el guante usando solo nudillos para evitar la punción de la uña.
- 

4. Sostenga el guante en la abertura y deslice los dedos y el pulgar dentro del guante. Tire de los guantes hacia la muñeca con los nudillos de la mano enguantada.
- 

5. Saque el segundo guante del dispensador con la mano desnuda, sosteniendo solo el brazalete.

Cómo recoger objetos de una vivienda en auto aislamiento

1. Si alguien está en auto aislamiento por haber sido expuestos a la infección, o si está confirmado que están infectados, deben usarse los mismos procedimientos para recolectar efectivo u otros objetos de su vivienda. Sólo deben removerse objetos de la vivienda si no hay otra alternativa.
2. La persona en aislamiento debe limpiar y desinfectar cada ítem, utilizando guantes, de acuerdo al protocolo anterior.
3. Coloca los objetos limpios en una bolsa de plástico nueva o desinfectada, luego coloca esta bolsa dentro de otra bolsa.
4. Cuando la persona que vaya a recoger los objetos llegue, la persona en aislamiento debe colocar la bolsa en el piso, doblar la bolsa de afuera y alejarse dos metros de la puerta.
5. La persona haciendo la recolección debe ponerse guantes y recoger la bolsa de adentro sin tocar la bolsa de afuera.
6. Una vez que vuelva a casa, la persona que hizo la recolección debe quitarse los guantes sin tocar el exterior y lavarse las manos con jabón y agua caliente.

» Para aquellos que no pueden o no quieren acceder a seguir las prácticas (por ejemplo, personas que necesitan tomar transporte público o que trabajan en contacto con otros), busca si hay algún rol que puedan cumplir de manera remota o digital.

- **Coordina la distribución de guantes, máscaras, desinfectantes y productos de limpieza a personas que se unan al proyecto de ayuda mutua.**
- **Comunícate regularmente con otros participantes sobre cómo mantener prácticas seguras.**
 - » Crea canales abiertos para escuchar ideas y preocupaciones. Mantente al día con las guías sugeridas por las autoridades de salud.
 - » Haz públicas las prácticas de tu proyecto de ayuda mutua y comunícate con otros para ayudarlos a desarrollar las suyas.
- **Presta atención a señales de estrés, trauma y cansancio entre los participantes.** Anima a otros a que tomen descansos, se cuiden a sí mismos y a que sean honestos con su capacidad personal y del grupo en cuanto a cantidad de trabajo.

RECURSOS DE QUEERCARE PARA APOYO Y CUIDADO EN RESPUESTA A LA PANDEMIA GLOBAL COVID-19

FUENTE: <http://bit.ly/QueerCareResources>

PRINCIPIOS Y PRESUNCIONES

Esta es una lista de los principios y presunciones para saber y usar como guía al hacer trabajo de apoyo y cuidado durante la pandemia COVID 19

1. Cualquier persona podría estar infectada con el virus, y podría estar transmitiéndolo aún sin mostrar síntomas. Cualquiera podría estar infectado con otras enfermedades o tener problemas de salud crónicos que pueden empeorar la enfermedad o causar otros problemas.
2. La meta de las organizaciones de la comunidad debe ser prevenir la mayor cantidad de infecciones posible, y cuando no es posible, reducir el número de casos que necesitan atención médica.
3. La manera principal de lograr esto es reducir la exposición de personas de alto riesgo de desarrollar enfermedades severas o críticas como resultado del virus.
4. El transporte público es un lugar en el que el virus se transmite fácilmente.

5. Una solución de 10% de lejía puede usarse para desinfectar superficies que están limpias, sin tierra u otros contaminantes visibles. Es necesario que la solución esté en contacto con la superficie por 10 minutos o más, de acuerdo a la OMS
6. Lavarse las manos con jabón o usar alcohol en gel es efectivo para remover el virus y prevenir que se transmita a otras superficies u objetos al tocarlos. Es necesario lavarse las manos nuevamente luego de tocar cualquier superficie posiblemente infectada.
7. Es esencial que las personas se sientan seguras y tengan la capacidad de contactarse con organizaciones de soporte comunitario, para asegurar que tengan opciones además de salir de casa y posiblemente transmitir o ser infectados por el virus. Esto significa que deben tener confianza en que estas organizaciones pueden cuidar su información personal, por lo que es vital que las organizaciones tomen todas las precauciones para mantener privados los datos personales de los beneficiarios.

NORMAS PARA REALIZAR TRABAJO DE SOPORTE

1. Las personas que estén haciendo trabajo de soporte deben tener la menor chance posible de ser infectados.
2. Si las personas están infectadas, deben tener la menor chance posible de transmitir la infección. Deben diseñarse sistemas asumiendo que cualquiera puede estar infectado.
3. Si alguien muestra síntomas de estar infectado, debe ser simple saber todas las personas en riesgo con las que han tenido contacto. Deben dejar de realizar trabajo de soporte inmediatamente.
4. Las personas en riesgo deben tener contacto directo o indirecto con la menor cantidad de gente posible, para minimizar el riesgo de infección.
5. Todas las reuniones deben realizarse de manera remota por medios digitales. Si es absolutamente necesario reunirse en persona, deben tener contacto mínimo.
6. El lavado de manos debe ser completo y frecuente, y siempre necesario luego de tocarse el rostro o utilizar transporte público.
7. Deben utilizarse guantes al manipular cualquier objeto que será entregado a personas con problemas inmunológicos o en proximidad a personas que pueden estar infectadas. Deben utilizarse delantales en proximidad a cualquiera que pueda estar infectado.
8. Cualquier objeto que será entregado a una persona en riesgo debe ser desinfectado completamente antes de que el recipiente lo toque.
9. Debe evitarse el transporte público de ser posible. Cuando es inevitable, el transporte público debe ser usado por la menor cantidad de gente posible y en la menor frecuencia posible.
10. Luego de que cualquier objeto haya sido transportado en transporte público, debe ser desinfectado.
11. Deben utilizarse máscaras cuando sea posible, tanto por las personas haciendo trabajo de apoyo como por las personas que necesitan cuidado. Si no



Dedo pulgar de la mano izquierda "envuelto" en la palma de la mano derecha, frotando circularmente; y viceversa.



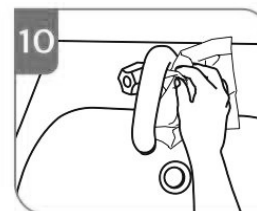
Punta de los dedos de la mano derecha en la palma de la mano izquierda, frotando circularmente en ambos sentidos; y viceversa.



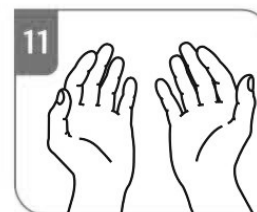
Enjuague las manos con agua.



Seque cuidadosamente con toalla de papel, desechable.



Use la toalla para cerrar la llave.

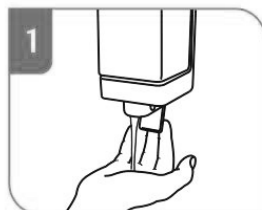


...y sus manos están limpias.

TÉCNICA ADECUADA DE LAVADO DE MANOS DE WHO



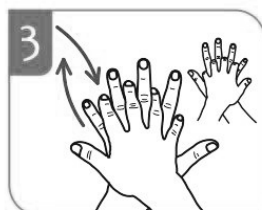
Humedezca las manos con agua.



Aplique suficiente jabón para cubrir toda la superficie de la mano.



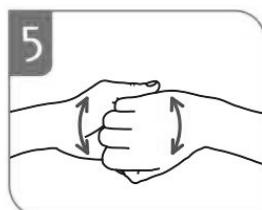
Frote las manos palma contra palma.



Frote la palma derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa.



Repita el lado contrario: Palma contra palma, entrelazando los dedos.



Dorso de los dedos con la palma de la mano contraria

hay cantidad suficiente de máscaras, deben priorizarse las situaciones en las que las personas necesitan estar en contacto cercano. Las máscaras deben utilizarse siguiendo las recomendaciones del fabricante, que en máscaras de papel significa sólo 15 minutos de uso efectivo.

12. Para asegurar que las personas se sientan seguras al pedir ayuda, ningún dato personal debe ser compartido fuera del grupo de apoyo (por ejemplo, no compartir con compañías privadas, partidos políticos, la policía, etc.) sin el consentimiento explícito del dueño de la información.
13. Debe brindarse apoyo sin poner como condición el consentimiento de compartir información personal con otras organizaciones.

CÓMO DESINFECTAR

Desinfección con lejía

1. Esto debe realizarse en un espacio ventilado, con las ventanas abiertas.
2. Evita que la lejía tome contacto con la piel. Es recomendable utilizar guantes mientras se prepara una solución con lejía, para evitar salpicaduras. (Deben cambiarse estos guantes por otros antes de comenzar a desinfectar)
3. Lávate las manos con agua tibia y jabón antes de comenzar. Si vas a usar guantes de cocina que ya haz utilizado previamente, también lávate las manos con jabón con los guantes puestos.
4. La mezcla es en proporción de una parte de lejía a 9 de agua. Viértela en una botella de spray o un contenedor sin tapa. Desinfecta la parte de afuera de la botella o contenedor con la solución de lejía y espera 10 minutos. Luego de ese tiempo, la superficie debe sentirse seca o casi seca. Si no lo está, debes añadir más lejía a la solución o utilizar una mayor cantidad de solución e intentar nuevamente. Debes mezclar una solución nueva cada 24 horas, ya que se degrada con el tiempo (Guías de la OMS)
5. Qítate los guantes, lávate las manos y ponte guantes nuevos. Si esto no es posible, debes lavarte las manos completamente con agua tibia y jabón.
6. Al colocarte guantes, asegúrate de sólo tocar la parte de la muñeca, para evitar la transmisión del virus a la parte externa del guante. Si esto no es posible, desinfecta la parte exterior de los guantes antes de tocar cualquier objeto que está destinado a otra persona.
7. Desinfecta un espacio para colocar objetos luego de desinfectarlos. Espera 10 minutos.
8. Desinfecta la superficie de cualquier objeto que necesitas desinfectar y frecuentemente añade más solución de lejía al paño que estés usando. Coloca el objeto en la superficie desinfectada.
9. Con manos recientemente lavadas, coloca cada objeto en una bolsa nueva o recientemente desinfectada hasta que sea necesario. Cierra herméticamente la bolsa.

Remover parte del virus con jabón y agua

1. Limpia cada objeto o superficie de tierra o contaminantes visibles, como lo harías normalmente. Coloca los objetos en una superficie visiblemente limpia.
2. Lávate las manos con agua caliente y jabón.
3. Limpia una superficie, fregando bien, en la que colocar objetos luego de limpiarlos.
4. Lávate las manos nuevamente, recoge un objeto, límpialo fregando todas sus superficies y enjuaga con agua limpia.
5. Colócalo en la superficie que fregaste anteriormente.
6. Con las manos limpias, coloca objetos en una bolsa de plástico nueva o que también haya sido lavada.

Sostener artículos antes de usar *

Algunos grupos están practicando retener todos los suministros entrantes durante un mínimo de 72 horas antes de desinfectar ya que el virus persiste menos en las superficies con el tiempo. Sin embargo, tenga en cuenta que el virus puede vivir en algunos tipos de superficie por más tiempo; Todavía se recomienda la desinfección con lejía o jabón.

** Este punto fue agregado por otros grupos de apoyo mutuo y no se encuentra en los recursos de QueerCare.*

PROTOCOLOS DE ENTREGA Y RECOLECCIÓN

Estos son los protocolos para:

- hacer entregas a alguien en auto aislamiento o inmunodeprimido
- Recoger ítems destinados a alguien en auto aislamiento o inmunodeprimido.

Están diseñados para que no introduzcas el virus a su hogar o transmitas el virus desde una vivienda ya infectada. Pueden parecer largos y tediosos, pero es absolutamente esencial que el virus no sea introducido al hogar de alguien en riesgo que pueda necesitar atención médica intensiva si llega a contraer el virus. También es esencial que no tomes el riesgo de transmitir el virus a más viviendas luego de visitar a alguien que ya esté infectado.

En la mayoría de los casos, la persona haciendo la entrega no debe entrar al hogar de la persona recibiendo en ningún momento. Las personas recibiendo las entregas deben ser conscientes de que cualquier persona que insista en ser invitado adentro no está actuando de acuerdo al protocolo.

Para situaciones en las que es necesario entrar en la vivienda del recipiente, revise el protocolo de QueerCare para entrar a una vivienda en auto aislamiento en su sitio web.

Como hacer una entrega a alguien en auto aislamiento

1. Debes limpiar y desinfectar cada ítem que vayas a entregar y utilizar una solución de lejía si es posible. Coloca el ítem en una bolsa de plástico limpia por dentro y por fuera o en una bolsa nueva.
2. Desinfecta el interior de otra bolsa (o utiliza una bolsa nueva) y coloca la primera bolsa dentro de ésta. Esto es para proteger los ojos desinfectados en la bolsa de adentro, para que alguien inmunodeprimido pueda tocarlos sin asumir riesgos. Cierra la bolsa de afuera tanto como sea posible.
3. Intenta llegar a la vivienda para hacer la entrega sin tomar transporte público. Sea caminando, en un auto privado que hayas desinfectado previamente o un taxi. Si esto no es posible y necesitas usar transporte público, intenta tocar la menor cantidad posible de superficies con tus manos, utiliza alcohol en gel luego de bajarte o utiliza guantes que puedes cambiar una vez que llegues a destino.
4. Cuando llegues a destino, llama o envíale un mensaje a la persona que va a recibir la entrega, para que abran la puerta. Haz esto antes de ponerte guantes nuevos, para que no los contamines con la superficie de tu teléfono.
5. Colócate guantes nuevos, asegurándote de tocar con tus manos sólo la parte de la muñeca. Esto minimiza el riesgo de transmitir el virus a la superficie externa de los guantes. Si tienes alcohol en gel, utilízalo antes de ponerte los guantes.
6. Si hay suficientes máscaras disponibles, debes usar una. Si no hay máscaras suficientes en tu área, los trabajadores de la salud y personas que ingresan a otras viviendas deben tener prioridad para usarlas. Si tienes una máscara, pónela antes de ponerte los guantes.
7. Pídele al recipiente que se aleje de la puerta, por lo menos dos metros, y coloca la bolsa en el piso, inmediatamente dentro de la puerta. No cruces la puerta.
8. Dobla el borde de la bolsa de afuera para que el recipiente no tenga que tocarla. No toques la bolsa de adentro.
9. Aléjate dos metros y deja que el recipiente tome la bolsa de adentro. No te acerques más que dos metros. (Una sonrisa y un saludo son bienvenidos, pero no se den la mano, abracen o toquen)
10. Espera que se alejen a dos metros de la puerta y retira la bolsa de afuera. Está potencialmente contaminada.
11. Quitate los guantes sin tocar el exterior con tus manos. Esto te protege del virus si estás haciendo una entrega a alguien infectado. Si estás usando una máscara, quítate los guantes primero y si es posible, ponte guantes nuevos antes de removerla.
12. Usa alcohol en gel para lavar tus manos por 20 minutos antes de irte.
13. Cuando regreses a casa, lávate las manos y desinfecta todos los objetos que hayas utilizado.