



FUNDACIÓN
CONTAMOS CONTIGO
ECUADOR

PROTOCOS DE ENTRADA EN CASA

ACCIONES FRENTE AL COVID-19

www.contamoscontigoecuador.org

1



Al volver a casa, intenta no tocar nada.

2



Quítate los zapatos.

3



Desinfecta las patas de tu mascota si la estabas paseando.

4



Con lejía,
recomendable a
mas de 60°.

Quítate la ropa exterior y métela a una bolsa para lavar.

5



Deja bolso, cartera, llaves, etc. en una caja en la entrada.

6



Manos, muñecas,
cara, cuello, etc°.

Dúchate o, si no puedes, lávate bien todas las zonas expuestas.

7



Lava el móvil y las gafas con agua y jabón o alcohol.

Preparar la
lejía ,20 ml por
litro de agua.



No olvides
utilizar
guantes

Limpiar con lejía las superficies de lo que hayas traído de afuera antes de guardarlo.

8

9



Quítate los guantes con cuidado, tíralos y lávate las manos.

10



Recuerda que no es posible hacer una desinfección total, el objetivo es disminuir el riesgo.



FUNDACIÓN
CONTAMOS CONTIGO
ECUADOR

PROTOCOLOS DE SALIDA DE CASA

ACCIONES FRENTE AL COVID-19

www.contamoscontigoecuador.org

1



Al salir, ponte una chaqueta de manga larga.

2



Recógete el pelo, no llesves aretes, pulseras, o anillos.

Te tocaras menos la cara.

3



Si tienes mascarilla, pónitela al final, justo antes de salir.

4



Intenta no usar el transporte público.

5



Si vas con tu mascota, procura que no se roce con superficies en el exterior.

6



LLeva paños desechables, usalos para cubrir tus dedos al tocar superficies.

7



Arruga el pañuelo y tiralo en una bolsa cerrada al basurero.

8



Si toses o estornudas, hazlo en el codo, no en las manos o en el aire

9



Intenta no pagar en efectivo, en caso de utilizar efectivo desinfecta tus manos.

10



Lávate las manos despues de tocar cualquier objeto y superficie o lleva gel desinfectante.

11



No te toques la cara hasta que tengas las manos limpias.

12



Mantente a distancia de la gente.



FUNDACIÓN
CONTAMOS CONTIGO
ECUADOR

PROTOCOS DE CONVIVENCIA CON PERSONAS EN RIESGO

ACCIONES FRENTE AL COVID-19

www.contamoscontigoecuador.org

1



Dormir en cama separadas.

2



Preparar la
lejía ,20 ml por
litro de agua.

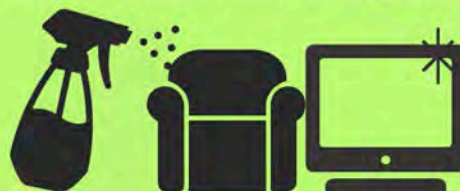
Utilizar baños diferentes y
desinfectarlo con lejía.

3



No compartir toallas, cubiertos,
vasos, etc.

4



Interruptores, mesas, respaldo de sillas, tiradores, etc
**Limpiar y desinfectar a diario las
superficies de alto contacto.**

5



Lavar ropa, sábanas y toallas
muy frecuentemente.

6



Mantener distancia, dormir en
habitaciones separadas.

7



Ventilar a menudo las
habitaciones.

8



Llamar al teléfono designado si
se presenta mas de 38° de fiebre
y dificultad para respirar.

9



No rompas la cuarentena
durante 2 semanas. Cada salida
de casa es un reinicio del
contador.