



Programa de Promoción de la Salud y Prevención de las Enfermedades

Servicio al Cliente

Tel.: 809-221-9111 Ext.: 4000

1-809-200-0083 desde el interior sin cargos

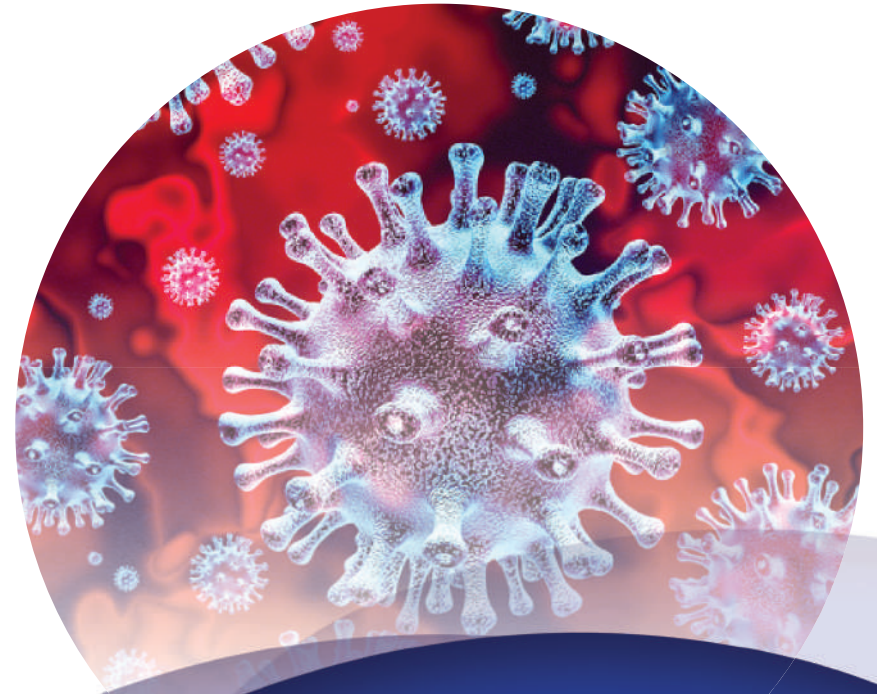
E-mail.: servicioalcliente@arsplansalud.org.do

Promoción y Prevención

Tel.: 809-685-6674/ 809-221-9111 Ext..4070



www.arsplansalud.org.do



COVID-19 CORONAVIRUS

Programa de Promoción de la Salud y Prevención de las Enfermedades

Recomendaciones del Ministerio de Salud Pública y Sociedad Dominicana de Infectología para reducir el riesgo general

- Evitar llevarse las manos a la cara.
- Desinfectar las manos con preparaciones a base de alcohol o lavarse las manos con agua y jabón de manera frecuente.
- Usar pañuelos desechables al toser o estornudar y desecharlos correctamente.
- Desinfección frecuente de superficies.
- Evitar viajes innecesarios.
- Evitar aglomeraciones de personas.
- No saludar dando las manos y/o besos.
- Evitar el contacto con personas enfermas.
- Si presenta síntomas respiratorios, no acudir al trabajo, quédese en casa y notifique a su médico.
- Personas vulnerables adultos mayores de 45 a 60 años y personas con preexistencias de enfermedades.

SÍNTOMAS COMUNES



GOTEO NASAL TOS DOLOR DE GARGANTA

CASOS GRAVES



FIEBRE ALTA NEUMONÍA INSUFICIENCIA RESPIRATORIA AGUDA

*Los síntomas podrían aparecer de 1 a 12 días después de la exposición al virus.

¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

⌚ Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos

- Mójese las manos con agua;
- Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;
- Frótese las palmas de las manos entre sí;
- Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;
- Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;
- Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;
- Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;
- Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;
- Enjuáguese las manos con agua;
- Séquese con una toalla desechable;
- Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;
- Sus manos son seguras.

¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

⌚ Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos

- Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;
- Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;
- Frótese las palmas de las manos entre sí;
- Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;
- Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;
- Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;
- Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;
- Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;
- Una vez secas, sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente
UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES
Clean Your Hands



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente
UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES
Clean Your Hands