

**NORMAS, ACUERDOS Y RECOMENDACIONES DE CONVIVENCIA PARA
CUIDARNOS DEL COVID-19:
Medidas sanitarias y bioseguridad para salvar vidas.**

Yo _____ Casa _____ Hab. _____
Me comprometo a cumplir las siguientes normas para garantizar mi salud y la de todos los arrendatarios y administradora con los que convivo y comparto áreas comunes.

PROTOCOLOS OBLIGATORIOS DURANTE LA CUARENTENA – AISLAMIENTO Y DISTANCIAMIENTO SOCIAL POR EMERGENCIA SANITARIA PARA EL COVID-19 y hasta que el país se considere libre del covid-19 o haya un decreto del gobierno nacional o distrital que los mencione el cambio de protocolos en bioseguridad y vida social.

EN CASA:

- 1.- El uso de tapabocas se hace mandatorio en las zonas comunes. (recuerda que puedes desinfectarlo usando alcohol los de tela y lavándolo constantemente. Te recomendamos de tela antifluidos. De lo contrario cámbialo diariamente.)
- 2.- El uso de calzado en la casas debe ser de exclusivo para uso al interior de la vivienda; Nunca con el que ingresó de la calle.
- 3.-El uso de la cocina será por turnos, dependiendo el tamaño se establecerán las personas que pueden cocinar al tiempo, manteniendo las distancias protocolarias. (Se sugiere uso de tapabocas)
- 4.- Luego de cocinar o hacer uso de la cocina, se debe como compromiso siempre desinfectar la chapa de la nevera y locker con alcohol, los mesones con la solución dejada en el área de *hipoclorito de sodio* (legía o decol).
- 5.- Al llegar a casa se debe respetar la zona segura y el protocolo de desinfección establecido.
- 6.- No están permitidas las visitas, así sea de familiares y a menos que sea de extrema urgencia, se deberá notificar a la administradora. Solo lo podrá hacer una sola persona, cumpliendo todos los protocolos de desinfección y por corto tiempo. (Recuerda: cara vemos, infectados no sabemos)
- 7.- Recuerda siempre el lavado de manos al llegar de la calle, cuando salgas de la cocina, es fundamental. El contacto con el jabón debe durar mínimo 20 - 30 segundos y descuerdo al protocolo de la OMS.

RECOMENDACIONES PARA SALVAR VIDAS – ACUERDOS

AL SALIR DE CASA:

- 1.- Usar mascarilla (obligatorio en transmilenio a partir del 5 de abril 2020)
- 2.- Usar guantes (opcional) Recuerde que deben ser desinfectados como sus manos, de lo contrario serán igual de contaminantes.
- 3.- Usar gafas de protección ocular (Opcional, así sean gafas de sol)
- 4.- Usar gorra (opcional)
- 5.- Damas y caballeros con cabello largo de preferencia bien recogido, tipo cebollita.
- 6.- Usar zapatos (no sandalias)
- 7.- Siempre llevar alcohol o gel alcohol.
- 8.- De preferencia usar pantalones y camisas mangas largas.
- 9.- Limitar el uso de mochilas, carteras, canguros, relojes, alhajas, cualquier tipo de bisutería, etc. para que no se contaminen.
- 10.- Evitar el uso compartido de vasos, cucharas, botellas, o de cualquier utensilio para comer.
- 11.- Evitar el uso de pañuelos de tela, mejor usar toallas o servilletas desechables. (Botar en contenedores)

MIENTRAS ESTÉS EN LA CALLE:

- 1.- SOLO SALIR EN CASO DE NECESITAR ABASTECIMIENTO DE VÍVERES O MEDICINA o cuando sea necesario para tu trabajo.
- 2.- Recuerde TODAS las personas pueden ser portadoras de COVID – 19
- 3.- Mantener distanciamiento social de al menos de un metro, ideal dos metros entre personas. (Evitar aglomeraciones)
- 4.- Evita ir a bancos y otras instituciones públicas, realiza depósitos, pagos de haberes y otros trámites en línea. (Todo se puede pagar y realizar por internet)
- 5.- Evita el contacto de tus manos con: pasamanos, puertas de acceso o toda superficie manipulada por el público. (En caso de tener que hacerlo, desinfecta primero el área con alcohol o usa guantes, después desinfecta guantes de nuevo con alcohol)
- 6.- Evita tocar tu cara y tus ojos mientras estés en la calle. Evitar tocar el tapabocas mientras se usa; en caso de hacerlo, lavarse las manos con agua y jabón, usar desinfectante a base de alcohol o alcohol.
- 7.- Si vas a usar carritos de compras en supermercados, desinfecta con alcohol la zona de manipulación (mango del carrito)
- 8.- Evita el uso de periódicos, revistas, folletos o cualquier tipo de volantes que vengan de las manos de otras personas.

- 9.- Desinfectar con alcohol monedas, billetes, tarjetas de débito o crédito. Preferiblemente en un recipiente recibir el dinero y poder desinfectarlo antes de tocarlo.
- 11.- Desinfecta con alcohol el teclado de cajeros automáticos, así como el teclado de computadoras que uses en otros lugares.
- 12.- De preferencia pide que tus facturas sean enviadas a tu correo electrónico.
- 13.- Si vas a usar el transporte público, evita el contacto de tus manos con zonas de manipulación.
- 14.- Evita usar taxis, ir en un carro cerrado te expone de mayor manera. (Utiliza el asiento de atrás y pide que se abran las ventanas, desinfecta las manijas de las puertas con alcohol antes de tocarlas)
- 15.- Preferible el uso de bicicletas o a pie (Desinfectar el manubrio y las llantas y dejar en el patio de casa)
- 16.- Si vas a sentarte en un asiento público, desinfecta la zona donde te vas a sentar con alcohol.
- 17.- Recuerda que toda superficie donde vayas a poner tus manos o tu cuerpo te expone potencialmente al virus. (Desinfecta el área o superficie)

AL LLEGAR A LA CASA:

- 1.- Rociar con alcohol los zapatos y las suelas.
- 2.- Hacer uso de la una zona segura para dejar los zapatos en la entrada de la casa. Donde deberán encontrar sus zapatos/pantuflas para uso dentro de las casas. Pueden dejar sus zapatos en la zona segura, mientras descargan y desinfectan sus compras, pero con el compromiso de volver en menos de una hora por sus pertenencias.
- 3.- Antes de ingresar víveres a la casas rosear las bolsas y/o cajas con alcohol, desinfectar cada uno, y para las frutas y verduras, desinfectar con agua y jabón.
- 4.- los productos que vengan en envoltorios sellados o botellas, fundas o bolsas selladas, también es necesario desinfectarlas. Roseándolas con alcohol y secando con algo limpio.
- 5.- Antes de entrar a la casa, rociar con alcohol la chapa, toda tu ropa, gafas, gorras, celulares, laptops, billeteras, monedas, billetes, tarjetas y cualquier utensilio de trabajo, en el recipiente destinado para este uso. (Tu hogar es tu refugio)
- 6.- Arroja al contenedor de la basura, las toallitas, contenedores, papeles, envoltorios, botellas, etc.
- 7.- Lavarse las manos con agua y jabón tan pronto como sea posible.
- 8.- Si estuvo en un banco, mercado o un lugar cerrado por el estilo, vaya a un lugar donde pueda quitarse la ropa y ponerla en su canasta de la ropa sucia, donde no vuelva tener contacto más que para lavarla. Y preferiblemente luego diríjase al baño, recuerde bañarse el pelo.

9.- Mientras no se haya lavado las manos evite tocar algo en el interior de la casa, eso incluye sillas, camas o cualquier objeto de su habitación o casa. Caso contrario vaya desinfectando con alcohol todo lo que usted toque. Recuerde desinfectar la chapa de su puerta y las llaves.

10.- No comparta, ni reciba alimentos preparados por compañeros. Prepare sus propios alimentos

11.- Si te ves en la necesidad de comprar alimentos preparados, asegúrate de que quienes los preparan cumplan con normas de higiene como cubrirse la boca y la nariz con mascarillas o barbijos, usar guantes y gorros, y que haya la debida desinfección de los locales, el debido procesamiento y almacenamiento de los productos.

GRACIAS.

NOTA: LAS ORIENTACIONES INCLUIDAS EN EL PRESENTE DOCUMENTO ESTÁN EN CONTINUA REVISIÓN Y SE DARÁN LOS ALCANCES PERTINENTES SI LAS SITUACIONES EPIDEMIOLÓGICAS ASÍ LO REQUIERE*

Fuentes: * https://coronaviruscolombia.gov.co/Covid19/docs/informacion-interes/ORIENTACIONES_EN_TORNO_HOGAR.pdf

OMS: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>