

¿Qué debo hacer al regresar al domicilio?

- **Antes de entrar al domicilio**, sáquese los zapatos y use solución desinfectante disponible en el hogar en la suela del calzado.
- Al ingresar a casa **evite saludar de besos, abrazos, ni de manos** a las personas que viven con usted, hasta que realice las medidas que se detallan a continuación:
- Retírese la mascarilla, **si es desechable botarla de inmediato** en una bolsa cerrada o en un basurero con tapa. **Si es reutilizable, depositarla en un cesto de ropa sucia para posterior lavado.**
- **Lavado de manos, con agua y jabón, al menos durante 40 segundos.**
- **Limpiar con solución desinfectante** disponible en el hogar las superficies de bolsos, mochilas y artículos personales.
- **Cambiar las ropas más externas** (abrigo, chaqueta, sombrero).
- Retome el contacto seguro con las personas significativas que se encuentran en el hogar.



Recomendaciones para salidas seguras de personas mayores

MEDIDAS DE SEGURIDAD:

- Recuerde salir con **mascarilla**, la cual debe cubrir en todo momento boca y nariz.
- Mantenga en todo momento, la **distancia física** entre personas (al menos 1,5 metros).
- **Higiene de manos**, con agua y jabón, o con solución alcohólica al menos durante 40 segundos.



**No se sienta presionado a salir. Salga a su propio ritmo:
Priorice las actividades impostergables para su bienestar.**

¿Qué hacer antes de salir?

- Hágalo en días alternados y de manera paulatina. Vaya aumentando la frecuencia y el tiempo de salida a medida que se sienta más seguro.
- Prefiera las **salidas en horarios en los que exista luz solar y temperaturas no extremas.**
- Lleve su **carnet de identidad o pasaporte.**
- No olvide tomar sus medicamentos de uso diario previamente a la salida y lleve consigo **una botella de agua** para hidratarse.
- Si lo requiere, una persona de su entorno cercano puede acompañarle.
- En caso de **salir solo o sola, es conveniente llevar una hoja o libreta, con todos sus datos personales: nombre, edad, dirección, teléfono personal o de contactos.** A su vez escribir a quién llamar en caso de una emergencia o accidentes.

¿Qué debo hacer durante las salidas?

- Evite o **restringa al máximo las aglomeraciones** en espacios tales como: tiendas comerciales, transporte público, supermercados.
- **Evite el contacto físico con superficies u objetos** (mesas, paredes, mercaderías en negocios), salvo lo estrictamente necesario.
- **Lleve consigo solución desinfectante** para aplicar cada vez que sea necesario en manos o superficies.
- Si hay personas que usted no conoce y se acercan a ofrecerle ayuda, prefiera contestarles que no la necesita (para evitar exponerse al contagio). **Si realmente necesita ayuda o información comuníquese con algún carabinero, militar, guardia o encargado municipal.**

