



## MEDIDAS DE CUIDADO DE LA SALUD DURANTE EL REGRESO A NUESTRAS ACTIVIDADES

La estrategia para la llamada «nueva normalidad» (que implica el levantamiento de la cuarentena por el COVID-19), no solo en México sino en todo el mundo, involucra un regreso escalonado y ordenado a las actividades fuera del hogar, siempre atendiendo las condiciones de avance de cada país y de cada uno de sus estados.

Esta **transición requiere nuevos comportamientos de las personas y en las empresas**, pues entre todos debemos cuidar de nuestra salud ya sea en casa o en el lugar de trabajo.

Para lograrlo, además de las medidas conocidas como el distanciamiento físico, el uso de cubrebocas, el lavado frecuente de manos con agua y jabón o el uso de alcohol en gel al 70%, y limpiar/desinfectar todas las superficies de alto contacto del hogar y el lugar de trabajo, los expertos recomiendan lo siguiente:

- **Evita tocar con tu mano predominante las superficies comunes** como las agarraderas de puertas, los barandales de escalera, y si no te fue posible busca lavarte las manos o usa alcohol en gel de inmediato.
- **Desinfecta o quítate los zapatos** al llegar a tu casa.
- **Antes de tocar cualquier cosa en casa cuando llegues de la calle, lávate bien las manos con agua y abundante jabón**, cámbiate de ropa o de ser posible báñate.
- **Desinfecta los objetos de mayor uso**, como llaves, cartera y celular.

Vía: Xataka / Business Insider