

¿Qué precauciones debo tomar si tengo que salir a trabajar?



Si por **trabajo necesitas salir de casa**, ¿sabes qué hacer para evitar un posible contagio de [COVID-19](#)?

México decretó una **emergencia sanitaria** por la propagación de esta enfermedad, que ordena la suspensión inmediata de **actividades no esenciales** en los sectores público, privado y social.

Esta suspensión va desde el **30 de marzo al 30 de abril**, en la que se pide a todos los mexicanos a quedarse en casa.

Pero por **si por alguna necesidad** tienes que salir de tu casa, sigue estas recomendaciones:



width="900" loading="lazy">

- Viste ropa de manga larga

Esto es para evitar que el virus se aloje en las partes descubiertas de los brazos y después hagamos contacto con nuestras manos.

- Mantén la distancia con la gente.

Al menos colócate a 1.5 metros de las demás personas.

- Evita saludar de mano, beso o dar abrazos

Puedes usar los codos o los pies como nuevas formas de saludo.

- Trata de no tocar con las manos ninguna superficie

Evita hacer contacto con manijas de puertas, pasamanos, etc. Lleva pañuelos desechables para cubrir tus dedos si tienes que tocar alguna superficie.



width="900" loading="lazy">

- Intenta no usar el transporte público.

En la medida de lo posible busca otras alternativas para transportarte.

- Utiliza el codo al estornudar o toser.

Usa el "estornudo de etiqueta". No lo hagas en las manos o en el aire.

- No te toques el rostro en la calle

Evita tocarte la cara hasta asegurarte que tienes las manos limpias.

- Si tienes cabello largo, recógetelo

Se trata de reducir las posibles superficies donde se pueda alojar el nuevo coronavirus.



width="900" loading="lazy">

- Trata de no portar llaves, aretes, o anillos

Evita portar estos accesorios para evitar que el virus se aloje en esos objetos en la medida de lo posible.

- Intenta no pagar en efectivo

Busca pagar con tarjeta de crédito directamente en la terminal; en caso de utilizar efectivo, lava tus manos por un tiempo mínimo de 40 a 60 segundos, o usar gel antibacterial a base de alcohol al 70% después.

- Si tienes que salir a pasear a tu mascota

Trata que tu animal de compañía no toque ninguna superficie en el exterior.



width="900" loading="lazy">

“Cada uno de nosotros somos responsables de nuestra salud, por lo que los exhorto a seguir las medidas básicas prevención para evitar la rápida propagación de COVID-19”, dice el Dr. Michel Fernando Martínez, líder de la Unidad de Vigilancia Epidemiológica de [TecSalud](#).

LEE TAMBIÉN:

ESTE ES EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE EL CORONAVIRUS:

Y EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE LA CUARENTENA: