



## RECOMENDACIONES COMO PROTEGERSE DEL COVID19



Para ganar la batalla al COVID 19, pido a todos que no se expongan, que tengan mucho cuidado cuando salgan, solo deben salir si es urgente, además tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. Uso permanente de cubrebocas.
2. Evitar estar a menos de 1.5 m al hablar con personas
3. Antes de entrar al hogar, mojar la planta de los zapatos en una solución de 1 lt. agua + 12.5 ml (2 ½ cdas.) de cloro (comercial al 4%). cambiar diario. De preferencia apartar los zapatos de calle y usar otros para ingresar a casa
4. Al regresar a casa desinfectar todo.
5. Bañarse antes de circular por la casa, disminuye la posible diseminación por contacto.
6. Lavar la ropa de calle, preferentemente de inmediato después de quitarla al llegar a la casa y por separado (agua caliente es mejor o usar desinfectantes). Remojar al menos ½ hr. en jabón y solear al menos 4 hrs. y planchar.
7. Limpiar pisos y zonas de contacto común (2 o 3 veces al día) con una solución de 1 lt. Agua + 12.5 ml. (2½ cdas.) de cloro (comercial al 4%) o agua con jabón. Cambiar diario. Ventilar la casa como mínimo 15 min, después de sanitizar.
8. Evitar tocarse la cara, ojos, nariz o boca.
9. Evitar saludar de mano, beso o abrazo.
10. Evitar el uso de anillos, pulseras, relojes.
11. Evitar el uso de uñas largas postizas, gelish, etc.
12. Consumir alimentos que contienen vitamina "c": Camu camu, naranja, aguaymanto, tomate de árbol, fresa, piña, entre.
23. Además hacer una alimentación sana, de preferencia no debe faltar las frutas y hortalizas, recuerden la frase 5 AL DÍA, donde se recomienda consumir y frutas y/o hortalizas al día en una proporción de 400 gramos, será fundamental para que el organismo tenga las defensas.

Estimados amigos, espero se den un tiempo y lo practiquen, recuerden que todos SON valiosos para la UNALM y que es lo mejor que nuestra universidad tiene.

ESCUELA DE POSGRADO