

MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD



Un minuto para ti



Aunque volvamos a la “normalidad” debemos continuar con las medidas de seguridad y de higiene para protección de todos.

¿Qué hago si tengo que salir a la calle y usar el transporte público?



- Utiliza siempre la mascarilla y cubre completamente tu nariz y boca. No te la quites y no te la toques.
- Lávate las manos con agua y jabón (o gel alcoholado) antes y después de subir y bajar de taxi, bus o metro.
- Evita hablar o comer en el trayecto.
- No toques tu cara ni tu cabello.
- Mantén distancia física con otros pasajeros.

¿Qué debo hacer al regresar a casa?



Paso 1: deja los zapatos afuera de la casa.

Paso 2. Quítate la ropa. Báñate y ponte ropa limpia.

**Todo lo que
trajiste de la calle**

Tu ropa, tus zapatos, bolsas de comida, cartera, celular, lentes, llaves, u otros.

**Paso 3
Desinfecta**

**Todo lo que tocaste
dentro de casa**

Perillas de las puertas, los interruptores, los grifos del lavamanos, la perilla del tanque de servicio, control remoto, piso de casa.

USO DE LAS MASCARILLAS



- Debe ir acompañada con el distanciamiento físico y el lavado de manos.
- Tiene doble objetivo: **proteger a quien la usa** de secreciones respiratorias de las personas que están alrededor cuando tose, estornudan o hablan y **proteger a los demás**, ya que usarla contenemos nuestras propias secreciones evitando exponer a los demás.

Si utilizas la mascarilla así, no funciona:

Taparse la boca, dejando la nariz al descubierto.



Usarla como bufanda



Quitársela para hablar, toser o estornudar



Tocarse la cara



Usarla de sombrero

¿Cómo puedo ponerme en riesgo ahora que está el corona virus?

Me puedo poner en riesgo si me escapo a ver a mis amigos o me voy de fiesta a casa de un vecino. Si estoy en contacto con otras personas sin tomar medidas de higiene y protección como la mascarilla.

Me pongo en riesgo y pongo en riesgo a las personas que más amo.



Realizando deportes de contacto sin protección.



Asistiendo a fiestas, cumpleaños y actividades con miembros que no sean tu burbuja familiar.



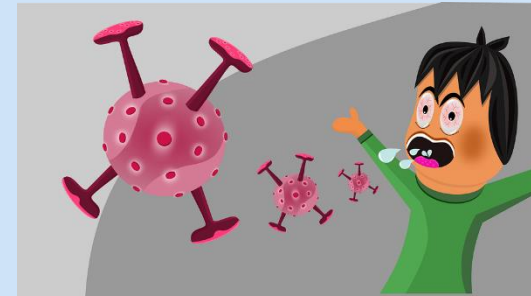
Recuerda: Evita el saludo de manos, utiliza otra forma de saludo como el pie, o la distancia.

¿Pero si yo solo quiero salir a ver a mis amigos?



Aprovecha la tecnología:
Reuniones virtuales, chat,
internet, teléfono, para
mantenerte conectado con
tus amigos.

Sabemos que eso es
importante para ti.



No te expongas a situaciones de
riesgo.

**Recuerda: postergar algunas
actividades mientras dure la
pandemia.**



Mantén la calma

- No todos los síntomas de resfriado son corona virus.
- Pero si tienes algún síntoma, avísale a un adulto de confianza o a un familiar cercano.
- Juntos podrán evaluar las medidas que hay que tomar.

Las medidas de seguridad deben convertirse en un hábito, mientras sea necesario.

Si te sientes abrumado, habla con tus padres o docentes, solicita atención al Departamento de Orientación, al Gabinete Psicopedagógico, o llama a la línea de atención emocional.

CHIRIQUÍ	774-4428	Ext.303,307	
COCLÉ	991 1024		
COLÓN	470-0457		
HERRERA	970-0278		
LOS SANTOS	994-8555	6374-5236	
PANAMÁ OESTE	515-7396		
VERAGUAS	998-2474		
BOCAS DEL TORO	758 5377		
PANAMÁ	511-4401		
SAN MIGUELITO	233-5592		

De lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.