

PREVENCIÓN SIN BARRERAS



PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y COVID-19

¿Cómo evitar contagiarme del coronavirus?

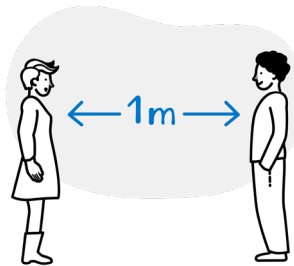
1.

Lávate las manos con mucha agua y jabón cada tres horas y después de tocar cualquier objeto que haya estado en la calle.

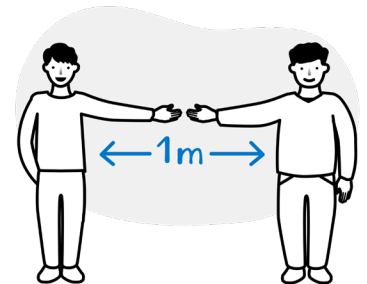


2.

Permanece a más de 1 metro de distancia de otras personas.

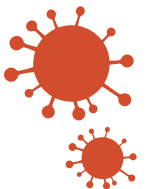
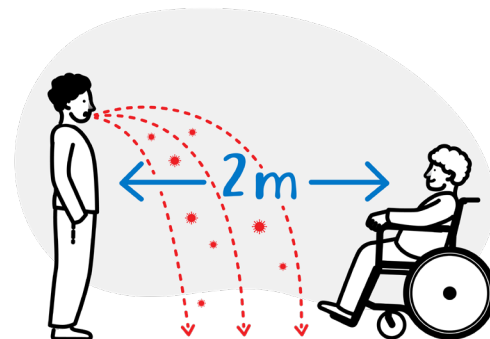
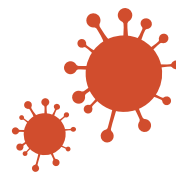


Un metro es cuando tú y otra persona abren sus brazos completamente, pero las manos no alcanzan a tocarse.



3.

Si usas silla de ruedas, permanece a dos metros de distancia de otras personas. Las gotitas que una persona contagiada puede arrojar al toser, estornudar o hablar, alcanzan mayor distancia cuanto más se acercan al suelo.



4.

Al toser o estornudar, cúbrete con un pañuelo desechable o con el codo doblado.

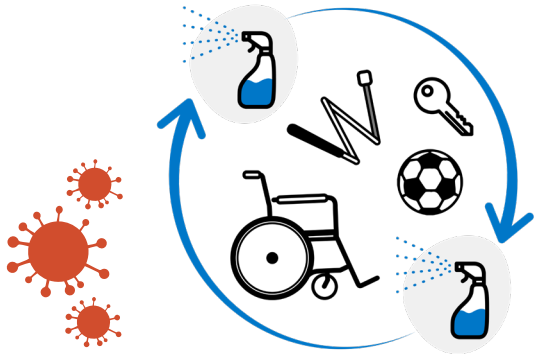


5.

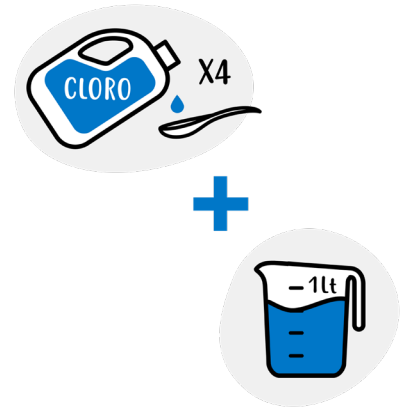
No te toques los ojos, la nariz ni la boca.



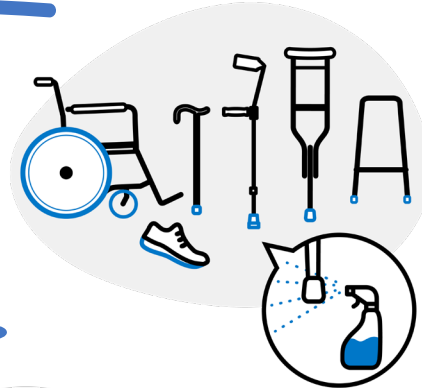
6. Limpia y desinfecta varias veces al día los objetos que toques.



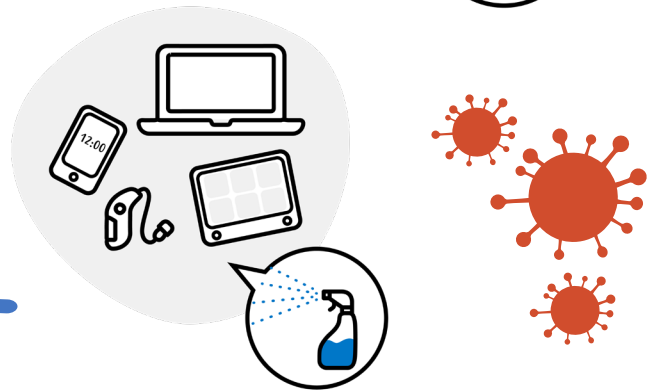
Para desinfectar se recomienda usar una mezcla de 4 cucharaditas de cloro en 1 litro de agua.



7. Desinfecta los objetos que usas para moverte: la suela de los zapatos, las muletas, el bastón o la silla de ruedas.



8. Desinfecta los objetos que usas para comunicarte como el computador, el celular, la tableta, los audifonos o el implante coclear.



Y recuerda, si puedes, **¡quédate en casa!**



PARA APRENDER A LAVARTE BIEN LAS MANOS, VISITA

www.humanityandinclusioncolombia.com