

# Hay circulación comunitaria en 5 departamentos de Mendoza: importantes medidas para evitar el avance en la región

3 agosto, 2020



**Tener en cuenta siempre las recomendaciones de los organismos oficiales de salud, va a permitir prevenir los contagios.**

El Ministerio de Salud de la Nación cambió el estatus del Gran Mendoza y declaró que hay circulación comunitaria de coronavirus en Guaymallén, Maipú, Godoy Cruz, Luján de Cuyo y Capital. El único departamento que quedó exceptuando es Las Heras.

El Gobierno emitió el anuncio luego de que la provincia concluyera la semana con mayor cantidad de casos contagiados.

Muchos valletanos se preguntarán cómo evitar que suceda lo

mismo en la región. La respuesta es muy sencilla: lo principal es siempre tener en cuenta **recomendaciones** y respetar las **medidas preventivas** implementadas por las carteras de Salud, de la Nación y la Provincia, sobre todo a la hora de salir de casa, que es cuando quedamos más expuestos al contagio.

### **Mientras estás fuera de tu casa:**

-Mantén siempre el distanciamiento social: dejá una distancia de 2 metros con otras personas.

-Evitá los lugares donde haya concentración de personas: reuniones en las que sea difícil mantener la distancia adecuada y encuentros en espacios cerrados.

-Evitá dar la mano, abrazar o besar a otras personas.

-No compartas el mate, la vajilla y los utensilios.

-Evitá las visitas a otras personas, especialmente a las que pertenecen a los grupos de riesgo, incluso si son tus familiares. Buscar transitoriamente formas alternativas de mantenernos en contacto como videollamadas es clave para superar esta etapa juntos.

-Lavate las manos frecuentemente con agua y jabón o alcohol en gel.

-Tosé o estornudá sobre el pliegue del codo o utilizá pañuelos descartables.

-No te toques la cara.

### **En el comercio**

-Mantén una distancia de 2 metros de los demás y evitá los lugares con muchas personas.

-Evitá tocarte la cara.

-Si vas a toser o estornudar, hazlo en el pliegue del codo.

- No toques los productos si no es necesario. Pensar de antemano qué se necesita comprar.
- Comprá cantidades razonables, sin exagerar: seamos considerados con los demás.
- De ser posible, pagá con tarjeta.

### **Transporte desde y hacia tu lugar de trabajo**

- Te aconsejamos el uso de medios de transporte individuales (automóvil, bicicleta, entre otros). Recordá mantenerlos ventilados y desinfectados en su interior.
- Si es imprescindible que uses el transporte público para realizar actividades esenciales:
  - Usá barbijo casero, cubrebocas o tapabocas en todo momento.
  - Higienizate las manos antes, durante y después de los desplazamientos.
  - Llevá siempre alcohol en gel y pañuelos descartables.
  - Dejá un asiento libre entre vos y los otros pasajeros.
  - Evitá los aglomeramientos en los puntos de acceso al transporte que vayas a utilizar.

### **Al volver a tu casa:**

- Quitate el barbijo y ponelo a lavar o tiralo si es descartable. Retíralo desde el elástico sin tocar el frente, que puede estar contaminado.
- No toques nada antes de lavarte las manos con agua y jabón o alcohol en gel.
- Desinfectá el celular y otros objetos con alcohol al 70% (por ejemplo, en un rociador, 7 partes de alcohol con 3 partes de agua destilada o hervida).

-Ventilá los ambientes de la casa.

### **En caso de estar en condiciones de salir:**

-Planificá tu rutina diaria para salir la menor cantidad de veces posible de tu casa. Por ejemplo, hacé las compras cuando volvés de trabajar y sacá la basura cuando salgas camino al trabajo.

-Preguntá a tus vecinos si necesitan algo. Podés dejárselo en la puerta de sus casas.

-Si tenés que sacar a tu mascota, la salida debe ser breve y durar lo mínimo indispensable para que pueda hacer sus necesidades evitando pasear. Al regresar, límpiale las patas y el hocico con una toalla húmeda o papel tissue con agua y jabón blanco

-Antes de salir colócate un barbijo casero o tapaboca.

-Llevá alcohol en gel para limpiarte las manos luego de tocar superficies u objetos en lugares públicos.

-Cabe destacar que si tenés 60 años o más, si estás embarazada o tenés alguna patología crónica, no debes salir del hogar. Tampoco salgas si tu temperatura es de 37.5° o si tenés síntomas como tos, dolor de garganta, dificultad respiratoria, cefalea, diarrea y/o vómitos, pérdida del gusto y/o del olfato.