



Universidad Católica  
**San Pablo**

# CAPACITACIÓN



Medidas de  
prevención en el  
campus.

# COVID19



Y todo lo que  
necesitamos  
saber para una  
convencia sana.

# Coronavirus: medidas de prevención en el trabajo

Si eres uno de los trabajadores autorizados para acudir a tu centro de labores durante el estado emergencia para enfrentar el COVID-19, protégete del coronavirus siguiendo las recomendaciones del Ministerio de Salud (Minsa) para instituciones públicas y privadas:

- Lávate las manos correctamente durante 20 segundos con agua y jabón.
- Cúbrete la nariz y boca con el antebrazo o pañuelo desechable al toser o estornudar, y bota los pañuelos en un tacho cerrado.
- Evita tocarte la cara, ojos, nariz y boca con las manos sin lavar previamente.
- Evita saludar a tus compañeros con apretón de manos, beso en la mejilla y otras formas de contacto físico.
- Si tienes fiebre, tos o dificultad al respirar, infórmalo inmediatamente a tu jefe inmediato. No te automediques.
- Si trabajas en contacto con público en general, mantén una distancia mínima de un metro.
- No compartas alimentos, utensilios ni tus objetos personales (peine, toalla, ropa, etc.).
- Mantén tu ambiente de trabajo ventilado y desinfectado.
- Mantente alerta de posibles casos de coronavirus en tu centro laboral, e infórmalo inmediatamente a tus superiores.
- Cumple las medidas de prevención que adopte tu empleador.
- Asiste a las capacitaciones que realice tu centro de trabajo sobre el COVID-19.

¡Mantengamos una  
convivencia sana!



# Importancia del lavado y desinfección de manos



Las medidas de protección individual frente a enfermedades respiratorias incluyen realizar una higiene de manos frecuente (lavado con agua y jabón o soluciones alcohólicas), especialmente después del contacto directo con personas enfermas o su entorno.

Los virus tienen una envoltura de grasa que los protege y ayuda a anclarse a las células humanas. El jabón disuelve dicha envoltura y el virus se desmorona y "muere", o más bien, se vuelve inactivo ya que los virus no están realmente vivos.



## Cómo limpiarte las manos correctamente



-  Partes que nos limpiamos con poca frecuencia
-  Partes que no nos limpiamos casi nunca



1  
Moja las dos manos con **agua**



2  
Coge **jabón** líquido en abundancia



3  
Frota bien las **palmas** entre sí



4  
Entrelaza las manos para limpiar bien el **espacio entre los dedos**



5  
Frota el **dorso de la mano** contra la palma de la otra, entrelazando los dedos



6  
Cierra la mano y frota el **dorso de los dedos** con la palma de la otra



7  
Frota los **pulgares** haciendo movimientos rotatorios con la palma de la otra mano



8  
Frota los **dedos y las uñas** con la palma de la otra mano



9  
Frota las **muñecas**

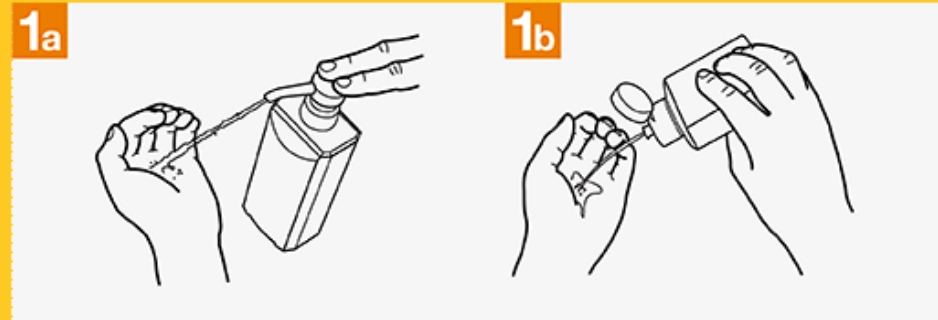


10  
Enjuágate bien con agua y **sécate** las manos con papel de un solo uso

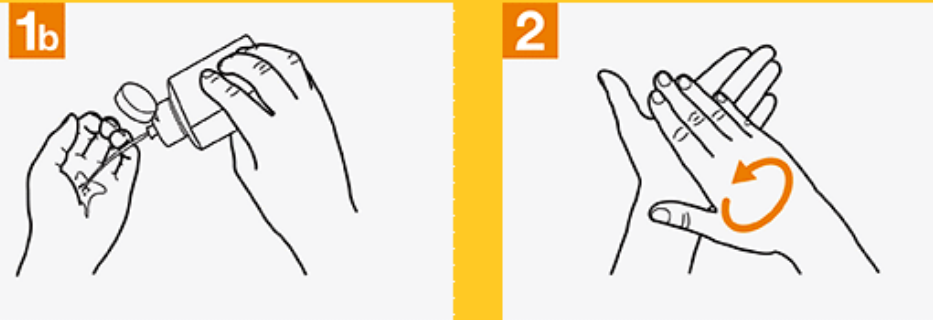
# DESINFECTAR MANOS CON GEL

www.consejodelimpieza.com

 Duración del procedimiento: 30 segundos.



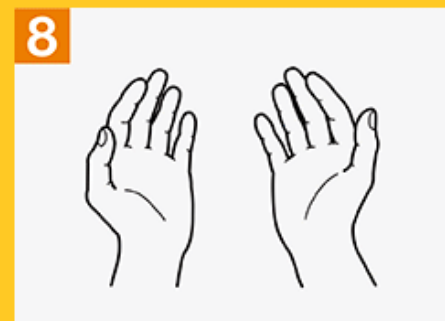
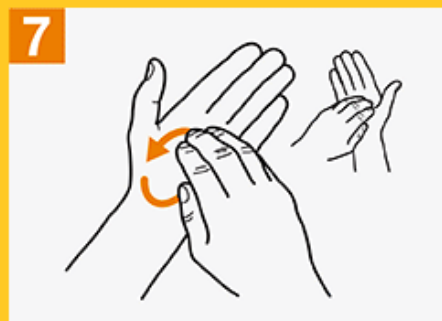
1a Deposite abundante gel en la palma de la mano



1b Frote el gel en las palmas para generar fricción



3 Repita los procesos de frotación como si fuera un lavado con agua y jabón, en las zonas de las manos que corresponden



6 Siga de esa forma hasta el final y extienda las manos para secar.



# Como toser o estornudar correctamente

Cuando tosa o estornude, recuerde:

- Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable.
- Depositar los pañuelos usados en un tacho cerrado.
- Toser o estornudar con el codo flexionado o en la manga.

Te recomendamos practicar la manera apropiada de toser o estornudar especialmente en entornos públicos como:

- Taxis, combis y otras formas de transporte público.
- Lugares frecuentados por personas con sistemas inmunológicos comprometidos, como hospitales u hogares de ancianos.
- O cuando sospecha que su enfermedad es particularmente contagiosa.





## PROTÉJASE DEL CORONAVIRUS



# Uso correcto de mascarilla

1  
Antes y después de ponerte una mascarilla, lávate las manos con agua y jabón.



2  
Cubre la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrate de que no haya espacios entre la cara y la mascarilla.



3  
Evita tocar la mascarilla mientras la usas.



4  
Cámbiate de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilices mascarillas de un solo uso.



5  
Para quitarte la mascarilla, no toques la parte delantera.



**CONÓCELO.**

**SÍNTOMAS\***



\*Los síntomas podrían aparecer de **1 a 12 días** después de la exposición al virus.

# Importancia de reportar tempranamente la presencia de sintomatología COVID-19

En caso de presentar los síntomas descritos a continuación, debes seguir los siguientes pasos:

- En caso de tener fiebre y malestar, quédate en casa.
- Avisa a tu centro de labores y jefe inmediato para proceder con la validación de tu prueba de descarte.

Es importante seguir estas recomendaciones para evitar la propagación del virus y conseguir atención temprana.

Medidas preventivas  
contra el contagio del  
COVID - 19 en la  
comunidad, universidad  
y hogar.

# Mantegamos y respetemos el distanciamiento social

**DISTANCIAMIENTO SOCIAL**

Evita el contacto directo con personas. Mantén como mínimo **2 metros de distancia** promedio.

 Gobierno del Perú

**EL PERÚ PRIMERO**

# Evitemos las aglomeraciones



MEDIDAS PARA LA AMPLIACIÓN  
DEL DISTANCIAMIENTO SOCIAL OBLIGATORIO

Se mantiene la **prohibición de eventos o actividades** que generen aglomeración de personas.

  
Gobierno del Perú

**EL PERÚ PRIMERO**

The infographic features a central illustration of three people with their arms raised, overlaid with a large red prohibition sign. The background shows faint silhouettes of a crowd. The text is presented in a clean, modern font, with key terms like 'prohibición' and 'eventos o actividades' in bold. The bottom of the graphic includes the official logos of the Peruvian government and the 'El Perú Primero' slogan.

# Medidas de higiene



**MEDIDAS PARA LA AMPLIACIÓN  
DEL DISTANCIAMIENTO SOCIAL OBLIGATORIO**

Se mantiene la obligatoriedad  
de las **medidas de higiene**  
(lavado de manos).

  
Gobierno del Perú

**EL PERÚ PRIMERO**

# Uso de mascarilla obligatorio

**¡ATENCIÓN!**

Es obligatorio el uso de mascarilla  
para circular por las vías de uso público



- Al salir de compras (abastecimiento, farmacia).
- Al dirigirte a tu centro de trabajo.
- Al salir a botar la basura.

**#YoMeQuedoEnCasa**

# Gracias



Universidad Católica  
**San Pablo**

