

## PRECAUCIONES A CONSIDERAR AL VOLVER A CASA

En el momento en que vuelvas a tu domicilio tras su trabajo, debes ser consciente de que **tu trabajo como profesional de la salud puede suponer un riesgo** para las personas con las que convives, especialmente si son **mayores** (más de 65 años), están **embarazadas** o tienen alguna **enfermedad crónica**.

Por eso, te recomendamos que al llegar a casa sigas estas **medidas preventivas**:



Al volver a casa intenta  
**NO tocar nada.**



Quítate los zapatos.



Deja bolso, cartera, llaves  
en una caja a la entrada.



Se recomienda que el personal sanitario expuesto se duche en el momento en que llegue a su domicilio, para favorecer la eliminación de posibles fómites.



Lava el móvil y las gafas con  
agua y jabón o alcohol.



Limpia con lejía las superficies  
de lo que hayas traído de fuera  
antes de guardarlo (añadir 25ml  
de lejía a un litro de agua).



La ropa personal, toallas y ropa  
de cama, se lavarán en un  
programa de lavado no inferior a  
40°C.



Evita que terceras  
personas tengan contacto  
directo con tus fluidos  
corporales, especialmente los  
orales o secreciones respiratorias.  
No compartas objetos  
de uso personal, como  
cepillos de dientes o vasos.



Recuerda que puedes  
contaminar por fómites  
teléfonos, mandos de televisión,  
material ofimático, grifos,  
interruptores, pomos de puertas...  
por lo que debes limpiarlos  
habitualmente con desinfectantes.



Mantén bien ventiladas las  
zonas comunes.

Recuerda que no es  
posible hacer una desinfección  
total, el objetivo es disminuir  
el riesgo.

