

RECOMENDACIONES PARA AYUDAR A TUS VECINOS

La persona que se presente voluntaria para ayudar con la compra a vecinos vulnerables no debe tener factores de riesgo: enfermedades crónicas cardíacas, pulmonares, renales, diabetes, inmunosupresión o embarazo

Preferiblemente no entres en el domicilio, deja la compra en la puerta



Utiliza pañuelos de un sólo uso o preferiblemente guantes para tocar los pulsadores del ascensor y evita poner las manos en la barandilla de las escaleras



Si vas a hacer tareas del hogar **lávate las manos con agua y jabón antes de tocar ningún utensilio** o superficie de la casa



Limpia y friega con agua caliente

Si entras en el domicilio, **mantén dos metros de distancia** de la persona a quien vas a ayudar



Lava la ropa **entre 60 y 90 grados** y sécala bien

Si vas a realizar apoyo doméstico: utiliza guantes, abre puertas y ventila las zonas comunes y limpia el suelo con agua y lejía diluida, y los pomos de las puertas, pulsadores timbres y pasamanos de escalera **con alcohol de 70 grados** y un paño desechable.



Limpia las superficies que se tocan a menudo: cocina o baño con agua y lejía (1 parte de lejía al 5% por 50 partes de agua)



Lávate las manos al terminar

Sigue las recomendaciones generales para la prevención del contagio sobre **lavado de manos, taparse al toser con el codo y no tocarse ojos, nariz y boca**



*(Esta ficha se ha elaborado a partir de la información emanada de las distintas autoridades sanitarias de nuestro país y de nuestra comunidad autónoma, y tiene vigencia desde el 3 de abril de 2020)