Las autoridades sanitarias han disminuido las medidas de distanciamiento en varias regiones de nuestro país. Esto si bien es positivo ya que evidencia una baja en la cantidad de contagios, no debe ser motivo para dejar de lado las recomendaciones de higiene y cuidado.

Como hemos visto en distintos lugares del mundo, el quitar el confinamiento, si bien ayuda al desarrollo económico, puede llevar a un nuevo rebrote del virus. Este tipo de casos se ha evidenciado en países como Alemania, donde se tuvo que poner cuarentena nuevamente.

Anuncio Patrocinado

Al respecto, el equipo de expertos de ISS, empresa que presta servicios de limpieza a lo largo de todo Chile, aseguran que, independiente de tener mayor flexibilidad, es importante seguir con las medidas de higiene entregadas por el Ministerio de Salud (Minsal) y la Organización Mundial de la Salud (OMS). Aquí se considera como esencial el constante lavado de manos con jabón, distanciamiento social de al menos dos metros entre cada persona y el uso de mascarillas.

Además, expertos detallan cuatro consejos de higiene y limpieza que debemos considerar al momento de salir de nuestras casas.

1. **Tener a mano alcohol gel:** Si bien este producto no es igual de efectivo que un lavado de manos con jabón de al menos 30 segundos, la misma OMS recomienda el uso de soluciones hidroalcohólicas. Lo que tenemos que tomar en cuenta es que cuando elijamos este producto, debe tener entre un 60 y 70% de alcohol. De esta manera nos aseguraremos de una limpieza correcta.

Para conservarlo, hay que siempre dejarlo tapado e idealmente guardarlo en lugares que no les llegue el sol. Así evitaremos variaciones en su composición.

2. **Cambio de zapatos:** Uno de los consejos más fáciles de seguir y sumamente efectivo. Como sabemos, el Covid-19 se mantiene en superficies y si bien puede que no toquemos con las manos algo infectado, hay una probabilidad mayor que nuestros zapatos sí lo hagan.

Por lo mismo, el tener una muda de calzado ayudará a evitar contagios. También, cuando lleguemos a nuestra casa, tenemos que dejar fuera los zapatos que usamos en el exterior y cambiarlos por unos limpio que no hayan sido expuestos.

3. **Limpiar superficies:** Cloro o desinfectantes certificados son productos esenciales en estos días. Si tenemos que ir físicamente a nuestro lugar de trabajo, se sugiere desinfectar diariamente los implementos y superficies que utilicemos.

Para secarlos, y no cometer errores, lo ideal es utilizar toallas desechables y botarlas en basureros al aire libre.

4. **Evitar transporte donde no se pueda respetar el distanciamiento:** Las micros o el metro son transportes básicos, sin embargo, hoy tenemos que velar por nuestra salud y utilizarlos cuando podamos respetar un distanciamiento de dos metros entre la persona que se sitúa al lado.

En estos casos lo mejor es esperar a que se desocupen los espacios u optar por trayectos que tengan menos congestión de personas.

Siguiendo estas simple recomendaciones podremos evitar contagios y seremos un aporte en detener la propagación del virus.

y tú, ¿qué opinas?