

Viva Semana Santa evitando contagios de COVID-19



➤ La principal recomendación es no salir de casa y maximizar todas las medidas preventivas para evitar el COVID-19.



RECOMENDACIONES GENERALES

- Prefiera consumir los alimentos que tiene disponibles en su hogar, para prevenir aglomeraciones y posibles contagios al comprar.
- En caso de ser necesario adquirir productos alimenticios, para efectuar sus compras, en lo posible utilice algún medio tecnológico con despacho a domicilio.
- Si puede, organice sus compras a través de su red de contactos: familia, amigos, vecinos para comprar de forma centralizada y evitar salir.
- De consumir productos marinos (pescados y mariscos), adquiéralos frescos y en buen estado de conservación, solo en negocios autorizados.
- Al preparar los alimentos, separe los crudos de los cocidos para evitar contaminación cruzada.
- Higienice constantemente el mesón donde prepara los alimentos, así como sus manos y utensilios.
- Mantenga una alimentación equilibrada, prefiera frutas y verduras. Evite el consumo de grasas saturadas y alcohol.
- Al servir los alimentos, recuerde hacerlo en platos individuales sin compartir los utensilios.
- Para la Pascua de Resurrección, evite en los niños el consumo en exceso de dulces, golosinas y chocolates.



EVITE VIAJAR

Respete la cuarentena, quédese en su hogar para prevenir contagios por COVID-19.

Si va a viajar recuerde:



Infórmese de la fase en la cual se encuentra su comuna y el lugar de destino, respecto del Plan Paso a Paso.



Obtenga todos los permisos sanitarios exigidos para viajar o trasladarse en tiempos de COVID-19.



Evite acudir a lugares de destino con alta afluencia de público.



Si va a viajar con personas que no son de su núcleo cercano, recuerde utilizar mascarilla en todo momento.



Al salir, porte un kit de limpieza e higienización que contenga alcohol gel, toallas desinfectantes y mascarillas de recambio.



Planifique su viaje, lleve todo lo necesario que le permita hacer un trayecto directo sin interrupciones.



Si va a viajar en su vehículo, conduzca a la defensiva, respete la reglamentación del tránsito, evite distracciones y porte todos los documentos necesarios.

EN TIEMPOS DE COVID-19 RECUERDE:



USE MASCARILLA



LAVE SUS MANOS



MANTENGA LA DISTANCIA

MÁS INFORMACIÓN

