DIARIO DE CUARENTENA

★ Anotá acá las personas con las que estuviste y los comercios donde compraste.

LUNES __

MARTES __

MIÉRCOLES __

DIARIO DE CUARENTENA

★ Anotá acá las personas con las que estuviste y los comercios donde compraste.

JUEVES __	VIERNES __	SÁBADO __
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★

DIARIO DE CUARENTENA

★ Anotá acá las personas con las que estuviste y los comercios donde compraste.

DOMINGO __

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

RESPETÁ LA DISTANCIA DE 2 MTS

★ Forma parte de las prácticas que han sido implementadas por las autoridades para contener la propagación de enfermedades contagiosas. Las medidas están ***dirigidas a tratar de reducir la cantidad de virus*** que se están propagando, y finalmente proteger a los más vulnerables, entre ellos los adultos mayores y la gente con sistemas inmunológicos débiles.
Los expertos dicen que ***el virus se propaga principalmente a través de partículas que salen de la boca y nariz.*** Cuando una persona infectada habla o exhala o tose o estornuda, las partículas viajan alrededor de 1 a 2 metros antes de que la gravedad las lleve al suelo.

DIARIO DE CUARENTENA

★ Anotá acá las personas con las que estuviste y los comercios donde compraste.

LUNES __	MARTES __	MIÉRCOLES __
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★

DIARIO DE CUARENTENA

★ Anotá acá las personas con las que estuviste y los comercios donde compraste.

JUEVES __	VIERNES __	SÁBADO __
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★

DIARIO DE CUARENTENA

★ Anotá acá las personas con las que estuviste y los comercios donde compraste.

DOMINGO __

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

ESTORNUDÁ O TOSÉ EN EL PLIEGUE DEL CODO

★ Las manos es una de las partes del cuerpo que más utilizamos para realizar infinidad de actividades. Taparse la boca con ellas cuando estornudamos o tosemos es un gesto muy habitual que puede provocar la expansión de los gérmenes.

Las partículas tienen capacidad de viajar por el aire distancias que pueden alcanzar hasta los 4 o 6 metros provocando que la mayoría de virus respiratorios se transmitan al hablar, respirar y muy especialmente al toser o estornudar. Por esta razón es recomendable no taparse la boca con la mano y hacerlo con un pañuelo de papel o con el pliegue del codo.

DIARIO DE CUARENTENA

★ Anotá acá las personas con las que estuviste y los comercios donde compraste.

LUNES __

★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____

MARTES __

★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____

MIÉRCOLES __

★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____
★ _____

DIARIO DE CUARENTENA

★ Anotá acá las personas con las que estuviste y los comercios donde compraste.

JUEVES __	VIERNES __	SÁBADO __
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★

DIARIO DE CUARENTENA

★ Anotá acá las personas con las que estuviste y los comercios donde compraste.

DOMINGO __

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

USÁ BARBIJO SIEMPRE QUE SALGAS DE TU CASA

★ Sabemos que hay un pequeño porcentaje de ***infectados que son asintomáticos***, y que pueden transmitir el virus al hablar o estornudar. Estas personas tienen, por lo general, un promedio de edad jóven, pero ponen en riesgo a otras personas, en especial a los mayores de edad. Es por esto que todos estamos utilizando un tapabocas, o cualquier elemento de protección que tape boca, nariz y mentón cuando salimos a la calle y vamos a estar en contacto con otros. El uso de tapaboca (con una correcta manipulación) es una medida eficiente siempre que esté acompañada por el lavado constante de manos y el distanciamiento social.

DIARIO DE CUARENTENA

★ Anotá acá las personas con las que estuviste y los comercios donde compraste.

LUNES __

MARTES __

MIÉRCOLES __

DIARIO DE CUARENTENA

★ Anotá acá las personas con las que estuviste y los comercios donde compraste.

JUEVES __	VIERNES __	SÁBADO __
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★

DIARIO DE CUARENTENA

★ Anotá acá las personas con las que estuviste y los comercios donde compraste.

DOMINGO __

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

LAVÁ TUS MANOS CON FRECUENCIA

★ Los virus respiratorios como la enfermedad por coronavirus (COVID-19) se contagian cuando la mucosidad o las gotas que contienen el virus entran en el cuerpo a través de los ojos, la nariz o la garganta. Lo más frecuente es que esto suceda a través de las manos, que también son una de las vías más frecuentes de contagio de virus de una persona a otra.
Durante una pandemia mundial, ***una de las formas más baratas, sencillas e importantes de prevenir el contagio de un virus es lavarse las manos*** frecuentemente con agua y jabón. El lavado debe realizarse de manera correcta durante por lo menos "20.

DIARIO DE CUARENTENA

★ Anotá acá las personas con las que estuviste y los comercios donde compraste.

LUNES __	MARTES __	MIÉRCOLES __
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★

DIARIO DE CUARENTENA

★ Anotá acá las personas con las que estuviste y los comercios donde compraste.

JUEVES __	VIERNES __	SÁBADO __
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★
★	★	★

DIARIO DE CUARENTENA

★ Anotá acá las personas con las que estuviste y los comercios donde compraste.

DOMINGO __

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

LLEVÁ ALCOHOL EN GEL CON VOS

★ En general, y siempre que se haga o se use correctamente, tanto lavarse las manos con agua y jabón como usar un desinfectante de manos son formas muy eficaces de eliminar la mayoría de gérmenes y patógenos. El desinfectante de manos suele ser más cómodo cuando no estás en casa, podés llevarlo como alcohol en gel o en pulverizador con alcohol líquido 70% alcohol 30% agua. Si utilizas estos métodos, es importante que te laves las manos lo antes posible y que, mientras tanto, evites el contacto con otras personas y superficies. Incluso, aunque desinfectes tus manos evitá tocar tu rostro. También podés usar estas soluciones para limpiar tu celular.