

SEGURIDAD BOLIVAR LO INVITA A TENER PRESENTE LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES AL USAR EL TRANSPORTE PUBLICO O PERSONAL

## USO DE TRANSPORTE PERSONAL

Tenga presente:

- ❖ Siempre que viaje en carro procure tener las ventanas abiertas y evite usar el aire acondicionado.
- ❖ Si viaja con personas con síntomas gripales utilice siempre el tapaboca cubriendo boca y nariz.
- ❖ En lo posible, viajar con personas del grupo familiar, máximo numero de pasajeros además del conductor es de tres.
- ❖ Antes y después del recorrido desinfecte cada uno de las partes con las que tuvo contacto entre ellas: ventanas, timón, barra de cambios, cinturón de seguridad, manurio, manija de puertas
- ❖ Evite llevar personas desconocidas en el automóvil.



Seguridad Bolívar  
Vigilancia privada



**SEGURIDAD BOLIVAR LO INVITA A TENER PRESENTE LAS SIGUIENTES  
RECOMENDACIONES AL USAR EL TRANSPORTE PUBLICO O PERSONAL**

### **BICICLETA**

Se recomienda tener presente las siguientes recomendaciones para un transporte seguro en bicicleta:

- ❖ Se recomienda el uso de protección respiratoria (tapabocas) y gafas de protección.
- ❖ Se recomienda desinfectar los puntos frecuentes de contacto antes de cada uso entre ellos (manubrios, espejos, pedales etc.).
- ❖ Desinfectar frecuentemente la bicicleta
- ❖ Se recomienda el uso de impermeable para proteger a ropa en caso de lluvia y lavarlo después de su uso.



**Seguridad Bolívar**  
**Vigilancia privada**



SEGURIDAD BOLIVAR LO INVITA A TENER PRESENTE LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES AL USAR EL TRANSPORTE PUBLICO O PERSONAL



### TRANSPORTE PUBLICO

Puedes viajar de manera segura realizando medidas preventivas de contagio por infección respiratoria entre ellas:

- ❖ Uso de alcohol o gel antibacterial al 70% antes, durante y después de llegar a su destino .
- ❖ Cúbrete la nariz y boca al estornudar y toser con un pañuelo desechable o cubriéndose con la parte interna del antebrazo.
- ❖ Uso adecuado de tapabocas tapando boca y nariz.
- ❖ Procura no hablar con nadie durante el recorrido.
- ❖ No ingiera alimentos ni bebidas durante el recorrido.
- ❖ Evita usar dinero en efectivo en cambio opta por las maquinas de auto-venta o planea la recarga de un tarjeta con anticipación para evitar las aglomeraciones.
- ❖ Evita los desplazamientos en las horas pico
- ❖ Permite y propicie que las ventanas estén abiertas.
- ❖ Reduzca al máximo el contacto con superficies a menos que sea estrictamente necesario como lo son: pasamanos, barras de agarre, manijas de puertas internas y externas entre otras.
- ❖ Al llegar a su destino haga un lavado adecuado de manos con agua y jabón.





Seguridad Bolívar  
Vigilancia privada

## PROTOCOLO AUTOCUIDADO PARA EL USO DEL TRANSPORTE

SEGURIDAD BOLIVAR LO INVITA A TENER PRESENTE LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES AL USAR EL TRANSPORTE PUBLICO O PERSONAL

### EN CAMINATAS

Tenga presente:

- ❖ Uso adecuado de tapabocas cubriendo boca y nariz
- ❖ En caso de ir caminando a coger transporte público mantenga distanciamiento físico como mínimo de 2 metros de otros transeúntes.
- ❖ Evite estar en lugares concurridos
- ❖ Utilice gel antibacterial o alcohol para desinfectar sus manos durante el recorrido
- ❖ Al llegar a su destino lave sus manos adecuadamente con agua y jabón.



Seguridad Bolívar  
Vigilancia privada



Seguridad Bolívar  
Vigilancia privada

# HIGIENE RESPIRATORIA

## FORMA CORRECTA DE TOSER ESTORNUDAR



Cubra su boca y nariz con la parte superior del brazo, haciendo un sello para evitar la salida de gotas de saliva.

Cúbrase la boca con un pañuelo desechable



Deposite el pañuelo en el basurero, no lo lance al piso que contamina el medio ambiente.

Nunca toque su cara si no se ha lavado las manos con abundante agua y jabón.



Seguridad Bolívar  
Vigilancia privada



## USO ADECUADO DEL TAPABOCAS



Lava las manos antes de ponerse y después de quitarse el tapabocas

El tapabocas debe cubrir desde el tabique de la nariz hasta la barbilla, cubriendo completamente nariz y boca



Coloque las tiras elásticas en la parte de atrás de las orejas



Coloque los dedos de ambas manos sobre la parte superior del tapabocas y móldelo alrededor de su nariz



El tapabocas debe usarse lo mas ajustado posible.





# PROTOCOLO DE LAVADO DE MANOS

DEL CUIDADO DE TUS MANOS DEPENDE TU SALUD

MOJA TUS MANOS



APLICA JABÓN SUFICIENTE

FROTA LAS PALMAS ENTRE SI



FROTA LAS PALMAS CON LOS DORSOS ENTRELAZANDO LOS DEDOS

FROTA LAS PALMAS CON LOS DEDOS ENTRELAZADOS



FROTA LOS DORSOS DE LOS DEDOS CON LAS PALMAS

FROTA LOS PULGARES CON LA PALMA EN ROTACIÓN



FROTA LA PUNTA DE LOS DEDOS CON LA PALMA EN ROTACIÓN

ENJUAGA



SECA CON UNA TOALLA DESECHABLE

USA LA TOALLA PARA CERRAR EL GRIFO



AL FINAL MANOS LIMPIAS Y PROTEGIDAS

