

Al salir de casa

Si presentas síntoma gripal o asociado al Covid, no salgas, reporta a tu jefe, EPS y Bienestar Laboral. Si eres estudiante, a la EPS, Programa Académico y Servicios Asistenciales.



Evita cambios de temperatura,
selecciona ropa abrigada y exclusiva para salir.

1

2

Al toser y estornudar
cúbrete con el pliegue interno del codo.



Lávate las manos
o desinféctalas con gel.

3

4

Mantén la distancia,
no compartas objetos, ni
saludes de beso, abrazo o mano.



Recógete el pelo,
no uses aretes, relojes, pulseras ni anillos.

5

6

Usa tapabocas
y en lo posible guantes.



Si usas carro, moto
o bici, desinfecta todas
las superficies.

Si usas transporte
público, mantén la
distancia de 2 metros.

7

8

No toques con tus manos
ojos, nariz o boca. Lávate
las manos y la cara.



Evita aglomeraciones
y no visites amigos ni familiares.

9

Atiende restricciones de movilidad y acceso a lugares públicos, reporta síntomas en las aplicaciones CoronApp y TadeoApp.