



Argentina unida



+info



**107** CABA

**148** PBA

**138** PAMI

**130** ANSES

**144** Asistencia por  
violencia de género

**141** Asistencia por  
consumos problemáticos



Ministerio de Salud  
Argentina



Argentina unida



# cuidarte es cuidarnos

[argentina.gob.ar](http://argentina.gob.ar)



Ministerio de Salud  
Argentina

# los cuidados



Lavate las manos con agua y jabón frecuentemente.



Estornudá y tosé en el pliegue del codo.



Limpiá los elementos de uso diario.



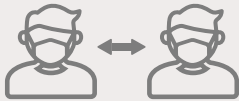
No te toques la boca, nariz y ojos.



Ventilá y desinfectá los ambientes.



No compartas el mate, cubiertos, vasos, ni tazas.



Si tenés que salir, usá barbijo casero y mantené la distancia entre personas.



Si sos personal que cumple tareas esenciales, mantené los cuidados necesarios en tu lugar de trabajo y en el transporte público.



Si tenés fiebre junto con tos, o dolor de garganta, o dificultad para respirar. O presentás pérdida brusca del olfato o del gusto, consultá por teléfono al sistema de salud de tu localidad en donde te indicarán los pasos a seguir.

# Recomendaciones para limpiar los espacios y objetos de uso diario

- Lavá con agua y detergente los cubiertos, vasos, platos y todos los elementos de cocina.
- Podés realizar correctamente la limpieza de superficies y pisos siguiendo estos tres pasos:



1. Lavá con una solución de agua y detergente.



2. Enjuagá con agua limpia.



3. Desinfectá con una solución de 10 ml de lavandina (2 cucharadas soperas) con concentración de 55 gr/litro en 1 litro de agua.

En caso de utilizar una lavandina comercial con concentración de 25 g/l, tenés que colocar el doble volumen de lavandina para lograr una desinfección correcta. Prepará la solución el mismo día que vas a usarla para que no pierda poder desinfectante.

- Para superficies y elementos que no se puedan limpiar con agua, detergente o lavandina, como los teléfonos celulares, utilizá una mezcla de 30% de agua con 70 % de alcohol.



70% alcohol  
30% agua

+info  120



Ministerio de Salud  
Argentina

