



## IMPORTANTE

### MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE COVID-19, PARA DISMINUIR EL RIESGO DE CONTAGIOS PREVIO A TU ACUARTELAMIENTO

#### Estimado CIUDADANO Y CIUDADANA:

Como es de tu conocimiento, para ingresar a la Armada tienes que cumplir ciertos protocolos sanitarios dispuestos para poder efectuar y ejecutar tu correcto acuartelamiento, ya que estamos siendo afectados por una pandemia mundial, producto del Coronavirus (COVID-19), cada persona tiene la responsabilidad de disminuir al máximo posible los riesgos de contagio. Para ello, una de las mejores formas de prevención es respetar las medidas necesarias de autocuidado y definidas por el Ministerio de Salud.

Cada contacto estrecho o cercano que se tenga con otra persona, aumenta el riesgo de contagio, por eso, es importante que tengamos incorporados hábitos para cuidarnos y cuidar a otros. En todo este tiempo hemos ido aprendiendo la importancia de estas acciones básicas, pero fundamentales, como es el **lavado de manos frecuente con agua y jabón, el uso de alcohol gel (cuando no se cuenta con un lavamanos cercano), el uso de mascarilla (la cual debe cubrir boca y nariz) y distanciamiento social de 2 metros.**

Es clave, que cumplamos con las medidas definidas a continuación, previo a tu acuartelamiento así ASEGURAR este importante proceso de la forma más segura para ti y el resto de los seleccionados, y que estos hábitos se mantengan como parte de nuestro día a día.

**Durante tu acuartelamiento en Talcahuano, efectuaremos un pesquisa activa de COVID-19 a totalidad de los seleccionados, y así asegurar un correcto ingreso de todos aquellos postulantes que no padezcan de esta enfermedad, de lo contrario, aquellos postulantes que sean notificados por sospecha, se les efectuará un examen P.C.R.**

Los postulantes que sean notificados de COVID + o sospecha, posterior al examen P.C.R. serán trasladados a Residencias Sanitarias, de acuerdo a lo establecido por la autoridad sanitaria correspondiente, objeto puedan efectuar su cuarentena, y posteriormente continuar con su proceso de acuartelamiento. Por lo anterior te recomendamos presentarte con útiles y elementos básicos de higiene y otro que consideres necesarios.

**¡AYÚDANOS A CUIDARTE Y HACER DE ESTE  
PROCESO LO MÁS SEGURO PARA TODOS!**

## A CONTINUACIÓN DETALLAMOS UNA SERIE DE MEDIDAS PARA PREVENIR CONTAGIO PREVIO A TU ACUARTELAMIENTO

Las presentes medidas tienen como objetivo evitar brotes epidemiológicos a bordo de tu “CENTRO DE RECLUTAMIENTO” y así asegurar un correcto desarrollo de las actividades, con personal en las mejores condiciones clínicas y sin patología infecciosa.

### 1. RECOMENDACIONES GENERALES PARA PREVENIR EL COVID-19

- ✓ Informarse, cumplir y respetar en todo momento las medidas normadas para la “fase de evolución COVID-19” que se encuentra su ciudad.
- ✓ **Lavado frecuente de manos, con agua y jabón.**
- ✓ No saludar de manos, besos o abrazos.
- ✓ Al estornudar o toser cubrirse boca y nariz con el antebrazo o hacer uso de un pañuelo desechable.
- ✓ Mantener ambientes limpios y ventilados.
- ✓ Evitar las reuniones en espacios cerrados, prefiriendo las actividades al aire libre.
- ✓ **Mantener distanciamiento físico de al menos dos metros de distancia.**
- ✓ Estar alerta a los síntomas del COVID-19: temperatura sobre 37,3°, tos, dificultad respiratoria, dolor de pecho, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, diarrea, pérdida brusca del olfato o del gusto.
- ✓ Evitar tocarse la cara, los ojos, la nariz y la boca.
- ✓ En caso de dificultad respiratoria acudir a un servicio de urgencia, de lo contrario llamar a Salud Responde 600 360 7777.
- ✓ Lavar correctamente frutas, verduras y todo envase de alimentos, al ingresar a su domicilio, previo a almacenarlo en refrigerador o despensa.
- ✓ Evitar el consumo de pescados y mariscos crudos. Esto incluye “sushi”.
- ✓ **Uso obligatorio de mascarilla (que cubra nariz y boca) para espacios cerrados, abiertos y transporte.**

### 2. MEDIDAS DE PREVENCIÓN AL SALIR DE CASA

- ✓ Revisa que llevas bien puesta tu mascarilla - lleva al menos una de reemplazo, y, en lo posible, utiliza guantes de látex.
- ✓ Lleva siempre un envase de uso individual, con solución de alcohol gel al 70% o alcohol al 70 % en aerosol.
- ✓ De preferencia, procura llevar tu pelo tomado o amarrado.

### 3. MEDIDAS AL USAR EL TRANSPORTE Y DURANTE EL TRAYECTO

- ✓ Si se desplaza en locomoción colectiva, buses interurbanos o aviones:
  - Usar en todo momento mascarilla.
  - Al recoger el equipaje, sanitizar con *spray* de amonio cuaternario, alcohol de 70° o solución clorada (Se recomienda el uso de 20 cc. de cloro doméstico 5% por 1000 cc. de agua). En su defecto, retirar y manipular el equipaje usando guantes.
  - Al llegar a destino, ducharse, cambiarse de ropa y lavarla de inmediato.
- ✓ Uso permanente de mascarilla y guantes.
- ✓ Prefiere transportarte a pie, o en bicicleta cuando sea posible.
- ✓ Si utilizas transporte público procura mantener el distanciamiento físico.
- ✓ Aplica alcohol gel en tus manos luego de tocar objetos de uso común, tales como manillas, pasamanos, torniquetes o barras metálicas.
- ✓ Cuando camines, procura mantener distanciamiento físico con las otras personas.
- ✓ Mantén el distanciamiento físico en paraderos.

**4. RECUERDA EVITAR LOS AFOROS, POR LO QUE TE RECOMENDAMOS:**

- ✓ No efectuar o participar de despedidas previo a tu acuartelamiento.
- ✓ No está permitido el ingreso a la Base Naval de Talcahuano de familiares y amigos.
- ✓ No se permitirán aglomeraciones al ingreso de la Base naval de Talcahuano.

**¡CUIDARNOS ES DEBER DE TODOS!**

**LA ARMADA TE CUIDA**

Saluda cordialmente, y espera su comprensión.



**JULIO TORREJÓN LINARES  
CAPITÁN DE NAVÍO  
JEFE DEPARTAMENTO ADMISIÓN  
DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS DE LA ARMADA**

