

¿SE ESTÁ MUDANDO DURANTE LA PANDEMIA?



COVID-19: buenas prácticas de salud a seguir durante una mudanza



Año tras año, cientos de miles de residentes de Quebec se mudan, muchas veces confiando en que sus familiares y amigos les darán una mano.

Si se encuentra en esta situación este año, tome todas las precauciones necesarias para protegerse a sí mismo y a los demás del virus de la COVID-19.

Antes de comprometerse con una mudanza, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones del gobierno para limitar la propagación del virus:

- Si la mudanza no es esencial, sería mejor que renovara su contrato de alquiler actual.
- Si es imperativo que se mude, contrate una empresa de mudanzas certificada que aplique las medidas de prevención de salud decretadas por el gobierno.
- Si debe hacer el trabajo usted mismo, pida la menor ayuda posible a sus parientes o amigos o incluso evite por completo esa ayuda. Y lo que es más importante, siga las buenas prácticas de salud, en particular las siguientes:



- **Evite tocarse la cara.**



- **Lávese las manos regularmente durante 20 segundos.**



- **Cúbrase con el codo cuando tosa o estornude.**



- **Manténgase a una distancia de 2 metros de los demás.**



Antes de la mudanza

- Pregunte al propietario sobre el estado de salud reciente de los anteriores inquilinos. Si alguien que vive o vivió en su futura vivienda ha tenido síntomas de COVID-19, comuníquese con Info-Santé 811 para analizar posibles soluciones.
- Consulte en la empresa de alquiler de camiones o de mudanzas si el camión de mudanzas ha sido desinfectado con una solución a base de alcohol.
- Asegúrese de tener un buen suministro de productos de limpieza.
- Planifique su secuencia de acciones para asegurar que se respeten siempre las medidas de "distanciamiento social" durante la mudanza.
- Deje los objetos más pequeños en el ingreso para reducir las entradas y salidas de las habitaciones.
- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia (por ejemplo, muebles, artefactos, picaportes) con una solución a base de alcohol.
- Empaque tantas cajas como sea posible antes de mudarse y asegúrese de tomar precauciones de salud al manipular los objetos.
- Acuerde con el inquilino anterior o con el propietario cuándo tomará posesión de la vivienda para evitar encontrarse con el otro grupo el día de la mudanza.



Durante la mudanza

- Si tiene síntomas de COVID-19 el día de la mudanza, retrásela y aplique las medidas establecidas por los funcionarios de Salud Pública.
- No acepte la ayuda de una persona con síntomas de COVID-19.
- Recuérdle a todos al comienzo de la mudanza la importancia de seguir las medidas de higiene decretadas por las autoridades gubernamentales y encomiéndele a alguna persona la función de "capitán de las normas de higiene".
- Evite que haya demasiadas personas en una habitación al mismo tiempo.
- Siga la regla del distanciamiento físico de 2 metros con todas las personas, ya sean trabajadores de mudanzas, amigos o parientes, tanto dentro de la vivienda como en los pasillos y ascensores del edificio (dos personas como máximo).
- Utilice correas para mover los artefactos grandes de manera que se respeten tanto las medidas de distanciamiento como las prácticas de seguridad reconocidas.
- Use guantes y tenga en cuenta las siguientes instrucciones:
 - Quítese los guantes antes de entrar en el vehículo y póngalos en una bolsa o un recipiente con tapa.
 - Lávese las manos con agua y jabón o con una solución a base de alcohol cada vez que se quite los guantes.
 - Si es necesario, vuelva a ponerse los guantes cuando salga del vehículo.
- Encárguele a alguien que se ocupe de las mascotas fuera de la vivienda.
- Antes de dejar su anterior vivienda para siempre, limpie las habitaciones vacías y desinfecte los picaportes con una solución a base de alcohol para el siguiente inquilino.
- Siempre que sea posible, elija la opción de envío electrónico de las facturas para evitar la manipulación de papel.

Después de la mudanza... Al instalarse



- Limpie y desinfecte las habitaciones con una solución a base de alcohol, prestando mucha atención a las superficies que se tocan con frecuencia, como muebles, artefactos y picaportes, entre otros.
- Espere un mínimo de 24 horas antes de deshacerse de las cajas vacías.
- No sacuda la ropa sucia y lave todas las telas, como sábanas, toallas y prendas de vestir, en agua caliente con su detergente para ropa habitual.
- Preste especial atención a la desinfección del baño (paredes, lavabo, inodoro, bañera).



Para obtener más información, visite:

- El [sitio web del gobierno sobre el coronavirus](#)
- El [sitio web del Institut national de santé publique](#)
- El [repertorio de titulares de licencias](#)
- Información para [los trabajadores sobre cómo hacer mudanzas de manera segura](#) (solo en francés)
- Consejos para [elegir una empresa de mudanzas](#)
- Consejos [para hacer mudanzas de manera segura](#) (solo en francés)
- [Recomendaciones provisionales para las empresas de mudanzas](#) (solo en francés)

