

¡PREVENGA EL CORONAVIRUS (COVID-19) EXTREMANDO LAS MEDIDAS DE HIGIENE!

1

Recuerda que la duración del lavado de manos es de 30 segundos o lo que durás en cantar cumpleaños dos veces



Utilice papel desechable al estornudar o toser.

2

3

Si no se tiene papel desechable, utilice el antebrazo al toser y estornudar.



Limpie frecuentemente las superficies que puedan contaminarse con secreciones respiratorias.

4



¡PREVENGA EL CORONAVIRUS (COVID-19) EXTREMANDO LAS MEDIDAS DE HIGIENE!

Lávese las manos:

1

Antes y después de comer, de atender un enfermo y de cambiar pañales.



Después de tocar objetos como: celulares, carros de supermercado y uso de computadoras.

2

3

Después de volver de la calle.



Después de toser o estornudar.

4

5

Antes de tocarse la cara.



Recuerda que la duración del lavado de manos es de 30 segundos o lo que durás en cantar cumpleaños dos veces

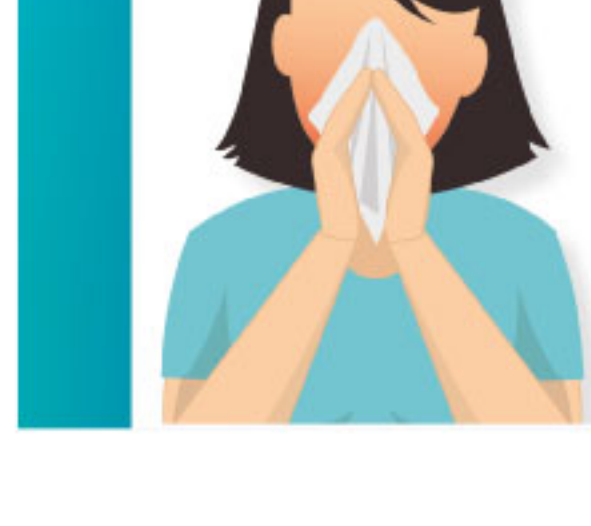
6



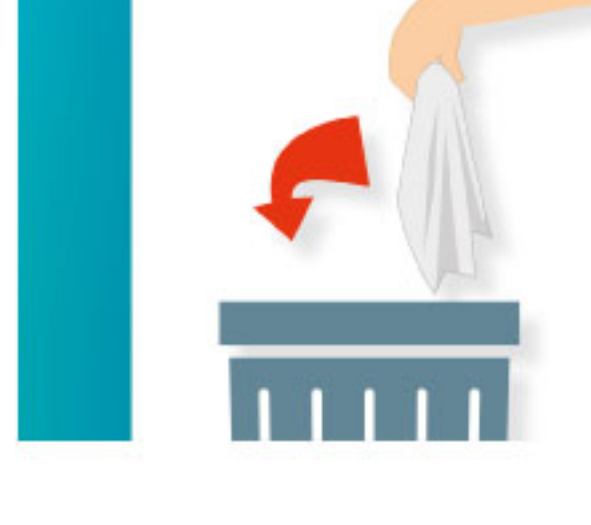
Forma correcta de toser y estornudar



CUBRA SU BOCA Y NARIZ CON LA PARTE SUPERIOR DEL BRAZO, HACIENDO UN SELLO PARA EVITAR SALIDA DE GOTITAS DE SALIVA



O CÚBRASE CON UN PAÑUELO DESECHABLE



DEPOSITE EL PAÑUELO EN EL BASURERO, NO LO LANCE AL MEDIO AMBIENTE



NUNCA SE TOQUE LA CARA SI NO SE HA LAVADO LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN

¡DETENGA EL CONTAGIO!

¿Cómo lavarse las manos?

DURACIÓN DEL PROCESO: 30 SEGUNDOS

PARA RESTREGARSE LAS MANOS CANTE "CUMPLEAÑOS FELIZ" DOS VECES

1



Humedezca las manos con agua y cierre el tubo

2



Aplique suficiente jabón

3



Frote sus manos palma con palma

4



Frote la palma de la mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa

5



Frote las manos entre sí, con los dedos entrelazados

6



Apoye el dorso de los dedos contra las palmas de las manos, frotando los dedos

7



Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frote con un movimiento de rotación y viceversa

8



Frote circularmente la yema de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda y viceversa

9



Enjuague abundantemente con agua

10



Sacuda muy bien las manos y séquelas idealmente con una toalla desechable

11



Use la toalla para cerrar la llave



Ministerio de Salud