

LÁVATE LAS MANOS

Para protegerte y para proteger a los demás

¿Cuándo debes lavártelas?



Tras estornudar, toser o sonarte la nariz



Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies que pueden estar contaminadas



Después del contacto con alguien que estornude o tosa



Antes de tomar alimentos o beber

¿Cómo lavarte las manos?



Duración óptima del lavado: **40-60 segundos**



Mójate las manos con agua y aplícate abundante jabón



Frótate las palmas de las manos entre sí



Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra, entrelazando los dedos



Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados



Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra



Con un movimiento de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano



Frótate la palma de una mano con la palma de la otra, haciendo movimientos de rotación



Aclárate las manos con abundante agua



Sécate las manos con una toalla de un solo uso

ACCIONES PARA PROTEGERTE DEL COVID-19



Lávate las manos con frecuencia



Usa pañuelos desechables y tíralos tras su uso



Evita tocarte la cara (ojos, nariz y boca)



Usa guantes y una mascarilla que cubra la nariz y la boca



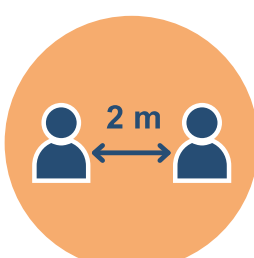
Desinfecta a menudo las zonas o superficies de más uso



Ventila las estancias para asegurar la renovación del aire



Evita el contacto físico con otras personas



Respetar la separación de al menos 2 metros



No compartas cubiertos ni otros objetos de uso personal



Si tienes síntomas compatibles con COVID-19, evita estar cerca de otras personas

PRINCIPALES FOCOS DE CONTAGIO DEL COVID-19

Los principales focos de contagio del COVID-19, y de la mayoría de los virus infecciosos, son los lugares más frecuentados, como las **zonas de paso y áreas de descanso**, así como los **objetos de uso compartido**.

Es necesario extremar la **higiene y desinfección de todos ellos**.

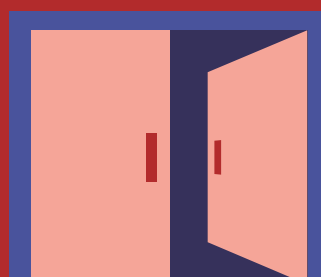
1 INTERRUPTORES DE LA LUZ Y ENCHUFES



2 MANILLAS Y TIRADORES DE LAS PUERTAS



3 MARCOS Y HOJAS DE LAS PUERTAS



4 OBJETOS DE LAS ÁREAS DE DESCANSO



5 EQUIPOS INFORMÁTICOS



6 TELÉFONOS FIJOS Y MÓVILES



7 IMPRESORAS Y COPIADORAS



8 OBJETOS DE USO COMPARTIDO

