

¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávate las manos solo cuando estén visiblemente sucias!
Si no, utilice la solución alcohólica.

Duración de todo el procedimiento: **40-60 segundos.**



Mójese las manos con agua.



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.



Frótese las palmas de las manos entre sí.



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



Enjuáguese las manos con agua.



Séquese con una toalla desechable.



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo.



Sus manos son seguras.



VIGILA TU ESTADO DE SALUD

Si presentas síntomas o tienes dudas al respecto ponte en contacto y sigue las instrucciones.

INFORMACIÓN

81 8361 0058

EMERGENCIAS

070 Y 911

**MEDIDAS DE PREVENCIÓN
CONTRA COVID-19**



No toco boca, cara, ojos, nariz.



Mantén las prácticas
de sana distancia.



Usa en todo momento
tu cubre bocas y/o tu
careta o lentes de protección



Al toser o estornudar
utiliza pañuelos desechables,
usa la parte interna de tu brazo



Usa gel antibacterial y lávate las manos con
frecuencia.



VIGILA TU ESTADO DE SALUD

Si presentas síntomas o tienes dudas al respecto ponte en contacto y sigue las instrucciones.

INFORMACIÓN

81 8361 0058

EMERGENCIAS

070 Y 911

Cuidados en el transporte público



No olvides tu equipo de protección
(cubrebocas, caretas, gel antibacterial y pañuelos desechables)



Usa gel al subir y bajar del transporte público.



No toco boca, cara, ojos, nariz.



Al toser o estornudar **utiliza pañuelos desechables, tíralos en un bote de basura o usa la parte interna de tu brazo**



VIGILA TU ESTADO DE SALUD

Si presentas síntomas o tienes dudas al respecto ponte en contacto y sigue las instrucciones.

INFORMACIÓN

81 8361 0058

EMERGENCIAS

070 Y 911