

Pongamos barreras al virus para evitar su propagación

Recomendaciones para lavarte las manos

1

Deja que el agua arrastre la suciedad



2

Enjuágate con jabón incluyendo las muñecas



3

Frota las manos y entre los dedos al menos durante 20 segundos



4

Vuelve a enjuagarte



5

Sécalas con toalla de un solo uso o secador



6

Cierra el grifo y abre la puerta con la toalla de un solo uso



MEDIDAS PREVENTIVAS FUNDAMENTALES

Cubre tu tos



Cubre la boca y nariz con un pañuelo desechable cuando tosas o estornudes



Tira el pañuelo utilizado a la basura

y si no tienes pañuelos...



...tose o estornuda en la manga de tu camisa, no en tus manos

Lávate bien las manos frecuentemente



y sobre todo después de toser o estornudar

Lávate con jabón y agua al menos durante 40 segundos

O límpialas con un limpiador de manos a base de alcohol