

# COVID-19 MEDIDAS PREVENTIVAS

## LÁVESE LAS MANOS FRECUENTEMENTE

La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar exponerse a este virus. Lo más fácil es lavarse las manos, y también es una de las maneras más efectivas de prevenir el contagio del COVID-19.

### PASOS PARA LAVARSE LAS MANOS

1

Mójese las manos con agua limpia



2

Póngase jabón en las manos



3

Enjabone sus manos bien durante al menos 20 segundos



4

Enjuáguese bien las manos con agua limpia



5

Séqueselas con una toalla limpia o con un secador de manos de baño



### ¿CUÁNDO LAVARSE LAS MANOS?

- Después que se toque o limpie la nariz, tosa o estornude
- Antes y después de cuidar a alguien que está enfermo
- Después de ir al baño
- Antes y después de preparar comida
- Durante la preparación de la comida si es necesario
- Antes de comer
- Antes de ponerse una cubierta facial y después de quitarse o tocar una cubierta facial usada

### DESINFECTANTE DE MANOS

Si no hay agua y jabón para lavarse las manos, use desinfectante de manos que contenga al menos 60% de alcohol. Cubra las manos completamente con el desinfectante y frótelas hasta que se sientan secas.

