

Lavado de Manos

Dale una mano a tu salud siguiendo estos consejos al lavar tus manos



Duración del lavado: entre 40 y 60 segundos



1

Humedecer las manos con agua



2

Aplicar suficiente jabón para cubrir la superficie de ambas manos



3

Frotar las palmas de las manos entre sí



4

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



5

Frotar palma contra palma, entrelazando los dedos



6

Frotar el dorso de los dedos contra la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos



7

Frotar con movimiento de rotación el pulgar izquierdo atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa



8

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



9

Enjuagarse las manos con agua



10

Secarse con toalla de un solo uso



11

Utilice la toalla para cerrar el grifo



12

Las manos ya son seguras

Medidas para usuarios de vehículo particular, motocicletas y bicicletas



1

Desinfecte con regularidad superficies con las que tiene contacto frecuente como son las manijas de las puertas, volante, palanca de cambios, hebillas del cinturón de seguridad, radio, comandos del vehículo etc.

2

En la medida de lo posible mantenga ventilado el vehículo.

3

Al subirse al vehículo abra las puertas y permita que se ventile durante un par de minutos antes de subirse a él.



4

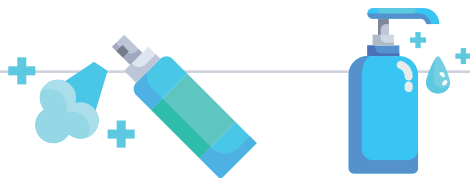
En la medida de lo posible mantenga la distancia mínima recorrida (por ejemplo, el pasajero puede ir en la parte de atrás).

5

Para motocicletas y bicicletas desinfecte con regularidad el manubrio de las mismas.

6

Desinfecten los elementos de seguridad, como cascos, guantes, gafas, rodilleras, entre otros.



Recomendaciones para el adecuado uso de tapabocas



- 1 Antes de ponerte el tapabocas, lávate las manos con agua y jabón o un desinfectante a base de alcohol.


- 2 Inspecciona que el tapabocas no tenga rasgaduras o agujeros.


- 3 Orienta hacia arriba la parte superior donde se encuentra la banda de metal.


- 4 Orienta hacia fuera el lado de color del tapabocas.


- 5 Coloca el tapabocas sobre la cara cubriendo el nariz, boca y mentón ajustando las cintas elásticas detrás de las orejas y halando hacia abajo sin dejar espacios vacíos.


- 6 Presiona la tira de metal sobre la nariz.


- 7 Evita tocar el tapabocas mientras lo usas.


- 8 Reemplaza el tapabocas cuando esté húmedo y cámbialo diariamente.


- 9 Después de usarlo, quítatelo por los cauchos sin tocar el tapabocas manteniendo la mascarilla alejada de la cara y ropa, para no tocar las superficies potencialmente contaminadas.


- 10 Desecha el tapabocas en una caneca tapada inmediatamente después de su uso y lávate las manos después de botarlo.


- 11 Nunca se debe reusar ni compartir.

