



Recomendaciones sobre higiene personal



40 segundos

Lavado de manos frecuente con agua y jabón por 40 segundos. Si no puede usar agua y jabón, use un desinfectante de manos que contenga 70% de alcohol.



Evite tocarse la cara

Evite tocarse nariz, boca y ojos luego de haber tocado alguna superficie de uso común o sin desinfectar.



Lavado de manos

Lavarse las manos especialmente después de sonarse la nariz, toser, estornudar, ir al baño, antes de comer o preparar comida, después de tocar alguna superficie de uso común o sin desinfectar.



Al toser o estornudar

Si necesita toser o estornudar cubrirse con el pliegue del codo, nunca con la mano.



Barbijo

Usar barbijo o tapaboca siempre que se encuentre en contacto con otras personas.



Aunque usen guantes

Aunque se usen guantes, no se deben llevar las manos a la cara sin antes higienizarlas.



Anillos y uñas largas

No es recomendable el uso de anillos y de uñas largas.