

COMO PREVENIR EL CONTAGIO DEL CORONAVIRUS

¿Que puede hacer una persona para prevenir el contagio del Coronavirus o la influenza? Las mejores recomendaciones son **lavarse las manos frecuentemente** y **evitar tocar boca o nariz con las manos**.

Siga estos 5 pasos para lavarse las manos de la manera correcta.

Lavarse las manos es sencillo, y es una de las maneras mas efectivas de prevenir la propagación de gérmenes. Las manos limpias pueden evitar que los gérmenes se propaguen de una persona a otra y a toda una comunidad, desde su hogar y lugar de trabajo hasta las guarderías y hospitales.

Siga estos cinco pasos cada vez que lave sus manos:

- **HUMEDEZCA** sus manos con agua limpia (tibia o fría), cierre la llave y aplique jabón.
- **ENJABÓNESE** las manos frotando las palmas de las manos entre si. Asegúrese de enjabonar el dorso de sus manos, entre sus dedos y debajo de sus uñas.
- **RESTRIEGUESE** y siga frotando las manos durante 20 segundos. ¿Necesita un reloj? Haga de cuenta que está cantando de principio a fin la canción de "feliz cumpleaños" dos veces seguidas.
- **ENJUÁGUESE** bien las manos con agua limpia y cierre la llave.
- **SÉQUESE** las manos usando una toalla limpia o dejándolas secar al aire.



Use gel antibacterial para manos cuando no se pueda usar jabón y agua.

Se puede usar un gel antibacterial para manos a base de alcohol que contenga **al menos 60% de alcohol, en el caso de NO tener disponible jabón y agua**. Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor manera de deshacerse de los gérmenes en la mayoría de las situaciones. Se puede percibir si el gel antibacterial contiene al menos un 60% de alcohol mirando la etiqueta del producto.



¡Además, no trate de ser un héroe!

Quédese en casa si se siente enfermo, comuníquese con su gerente sobre trabajar desde casa, manténgase alejado de aquellos que estén enfermos, y asegúrese de vacunarse contra la influenza.

