

Cuidémonos con buenos hábitos

Pon en marcha las siguientes recomendaciones para evitar el contagio de infecciones respiratorias

Lávate las manos

Lávate las manos cuando estén visiblemente sucias durante 20 a 30 segundos con agua y jabón o utiliza alcohol glicerinado del 60 al 95% cuando estén visiblemente limpias. Sécate con toallas desechables.



Aplica la etiqueta respiratoria

Cúbrete la nariz al toser o estornudar con el antebrazo o con un pañuelo de papel desechable y deshacerse de él inmediatamente tras usarlo. Abstente de tocarte la boca, la nariz y los ojos.



Usa tapabocas

- ▶ El uso correcto es cubriendo nariz, boca y mentón. Ajústalo bien y úsalo máximo por 8 horas.
- ▶ El uso del tapabocas es obligatorio en todos los lugares y ambientes. Solo podrá ser retirado mientras se ingieren alimentos o bebidas.
- ▶ Los tapabocas y guantes deben desecharse separados en doble bolsa de color negra que no debe ser abierta por el personal que realiza el reciclaje. Además, deben estar separados de los residuos aprovechables.

Recuerda

- ▶ Evita saludos de mano, abrazo o beso.
- ▶ Conserva una distancia entre personas de al menos 1 metro para favorecer el distanciamiento físico.
- ▶ Desinfecta los objetos personales como gafas, celulares, etc., de forma frecuente y no prestarlos.
- ▶ Todos los ambientes deben tener un alto flujo de aire natural.

