

Higiene de manos

Una de las maneras de prevenir el COVID-19 es lavarse de manera frecuente las manos con agua y jabón. Higienízalas con solución hidroalcohólica sólo cuando esto no sea posible.



1

Mójate las manos con agua limpia

2



Frótate las manos con jabón hasta que haga espuma, y la parte de atrás de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas, durante al menos 20 segundos

3



Enjuágate bien las manos con agua

4



Sécatelas con una toalla limpia (desechable o de uso individual) o al aire

✘ Nuestras manos tocan muchas superficies constantemente: evita tocarte los ojos, nariz y boca.

✘ Recuerda que el uso de guantes no garantiza una protección frente a la transmisión si no se higienizan correctamente o descartan cuando corresponde. No se recomienda el uso de guantes salvo para tareas de limpieza y para tratar a personas enfermas.

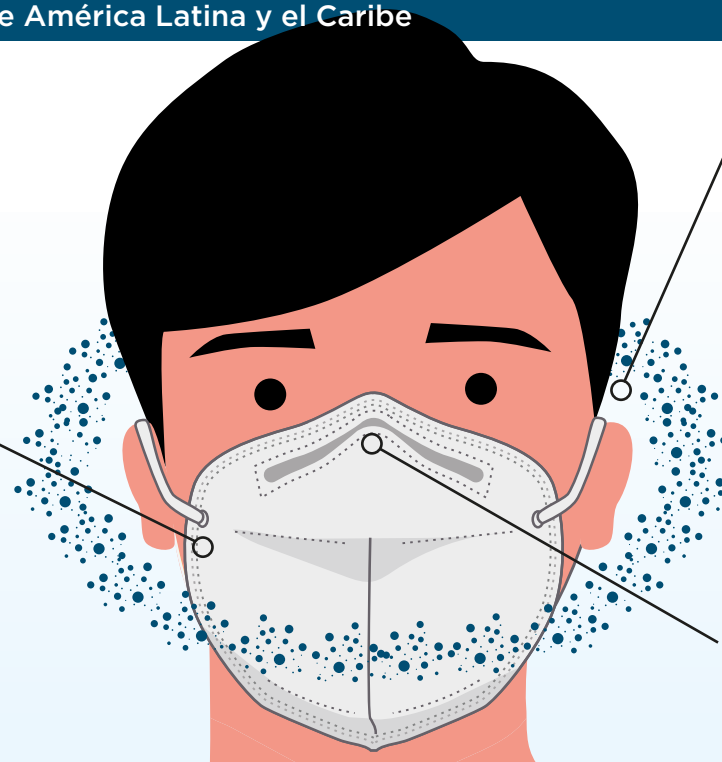


La higienización de manos por sí sola no es suficiente para prevenir el contagio: evita espacios con escasa ventilación, utiliza una mascarilla adecuada siempre que sea necesario, mantén la distancia de seguridad (2 metros), reduce el tiempo de exposición.

Uso correcto de mascarilla

Comprueba que la parte más coloreada o con el borde rígido queda hacia el exterior.

En interiores, utiliza siempre mascarilla tipo FFP2, KN95 o N95, sin válvula, más efectivas frente a los aerosoles



Colócala de forma que quede ajustada en todo el perímetro de la cara cubriendo completamente nariz y boca, para que proteja contra los aerosoles



Recuerda ajustar el borde rígido de la mascarilla sobre la nariz



Lávate las manos con agua y jabón antes de colocarla



Evita tocar la mascarilla durante su uso



No te quites la mascarilla para hablar por teléfono. Tampoco para toser o estornudar



No laves una mascarilla que quede suelta



No la utilices como diadema en la cabeza o en el cuello



No compartas la mascarilla con otras personas



Recuerda que la mascarilla por sí sola no es protección suficiente. Mantén la distancia de seguridad (2 metros), evita espacios con escasa ventilación y reduce el tiempo de exposición. Practica una correcta higiene de manos.

Retiro y desecho de la mascarilla

Desecha la mascarilla después de transcurrir el tiempo máximo de uso (continuo o discontinuo) indicado por su fabricante, también cuando se humedezca, se deteriore o deje de ajustarse correctamente al rostro.

1

Retira la mascarilla tocando únicamente los cordones o elásticos que se sujetan en las orejas o nuca. Evita tocar otras partes de la mascarilla

2



Deséchala cuando corresponda en papeleras o contenedores con bolsa y tapa

3



Si estás contagiado, desecha tu mascarilla junto a tus otros residuos en una bolsa cerrada y deposítala en el contenedor de basura

4

Al finalizar, lávate las manos con agua y jabón o, en su defecto, higienízalas con una solución hidroalcohólica



Si la mascarilla es reutilizable, lávala diariamente tras su uso, hasta el número máximo de lavados recomendado por su fabricante



Nunca deseches tu mascarilla en el inodoro

Etiqueta respiratoria

Para evitar la transmisión de aerosoles y gotas al toser o estornudar:



Cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado



O cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo, preferiblemente desechable



Procura hacerlo mirando hacia el suelo y alejándote de otras personas



Desecha el pañuelo, en su caso, en una papelerera con tapa y bolsa



Lávate las manos con agua y jabón



Sigue estas recomendaciones aunque te encuentres utilizando una mascarilla. De esta manera lograremos proteger a las personas que se encuentran alrededor de nosotros.

Copyright © 2021 Banco Interamericano de Desarrollo. Esta obra se encuentra sujeta a una licencia Creative Commons IGO 3.0 Reconocimiento-NoComercial-SinObrasDerivadas (CC-IGO 3.0 BY-NC-ND)

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/igo/legalcode> y puede ser reproducida para cualquier uso no-comercial otorgando el reconocimiento respectivo al BID. No se permiten obras derivadas.

Cualquier disputa relacionada con el uso de las obras del BID que no pueda resolverse amistosamente se someterá a arbitraje de conformidad con las reglas de la CNUDMI (UNCITRAL). El uso del nombre del BID para cualquier fin distinto al reconocimiento respectivo y el uso del logotipo del BID, no están autorizados por esta licencia CC-IGO y requieren de un acuerdo de licencia adicional.

Note que el enlace URL incluye términos y condiciones adicionales de esta licencia.

Las opiniones expresadas en esta publicación son de los autores y no necesariamente reflejan el punto de vista del Banco Interamericano de Desarrollo, de su Directorio Ejecutivo ni de los países que representa.

