



Ventura

CONTINUAMOS CON LAS MEDIDAS DE PREVENSIÓN

CORONAVIRUS COVID-19



Lava tus manos con agua y con jabón



Acude al médico solo en una urgencia



Tose o estornuda en la parte interna de tu codo



No difundas noticias falsas

EL LAVADO DE MANOS

Nuestro aliado más poderoso.

Aún quedándote en casa debes continuar con las medidas de limpieza como lavarte continuamente las manos. Aquí te presentamos la mejor forma de hacerlo.



- 1 Moja tus manos.
- 2 Aplica suficiente jabón.
- 3 Frota las palmas.
- 4 Luego los dorsos.
- 5 Ahora talla los dedos entrelazados.
- 6 Talla los pulgares.
- 7 Luego los nudillos.
- 8 Enjuaga bien con agua.
- 9 Y sécate muy bien con una toalla.



Todo esto debe durar al menos 20 segundos.

¿CUÁNDO DEBES LAVARTE LAS MANOS?

- * Después de regresar, si sales a la calle (pero mejor ¡quédate en casa!).
- * Antes, durante y después de preparar alimentos.
- * Antes de comer
- * Después de ir al baño o de ayudar a que alguien más lo haga
- * Antes y después de atender a un enfermo
- * Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- * Después de tocar a un animal, alimento para animales o excrementos de animales
- * Después de tocar la basura



Es mejor hacerlo con agua y jabón, pero también puedes usar gel antibacterial con base de 70% de alcohol.