

No bajemos la guardia, extrememos las medidas de autocuidado.

#UNILIBREDECVID

LAVADO E HIGIENE DE LAS MANOS

La mejor prevención está en tus manos

1. El lavado de manos debe durar mínimo 20 a 30 segundos.
2. Cuando las manos están visiblemente sucias.
3. Después de entrar en contacto con superficies que hayan podido ser contaminadas por otra persona (manijas, pasamanos, cerraduras, transporte).
4. Antes y después de ir al baño.
5. Antes de tocarse la cara, tocar o acariciar sus animales de compañía, recoger sus excretas, o realizar el manejo de sus alimentos.
6. Antes y después de usar tapabocas.
7. Después de estornudar o toser.
8. La higiene de manos con alcohol glicerinado se debe realizar siempre y cuando las manos estén visiblemente limpias.

RECUERDA

Si todos nos lavamos las manos frecuentemente, podemos **reducir hasta el 50% de los casos de las infecciones respiratorias.**

- Lavar o higienizar las manos después de usar equipos biométricos o elementos para toma de huella dactilar debido al riesgo de la transmisión del virus en esas actividades.
- Disponer y utilizar alcohol glicerinado mínimo al 60% máximo 95%.
- Disponer en áreas comunes de puntos para el lavado frecuente de manos.
- Limpiar y desinfectar con frecuencia los recipientes que dispensan el alcohol glicerinado.
- Disponer de los insumos para realizar la higiene de manos, esto es, agua limpia, jabón y toallas de un solo uso (toallas desechables) para el secado de manos.
- Disponer de alcohol glicerinado en lugares de acceso fácil y frecuente por parte de las personas usuarias y trabajadoras de cada sector.
- Instalar recordatorios de la técnica del lavado de manos en la zona en la cual se realiza esta actividad.
- Distanciamiento físico.

QUEREMOS TU BIENESTAR