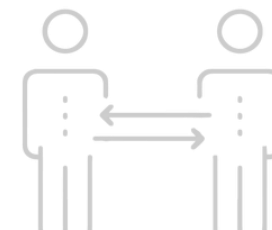
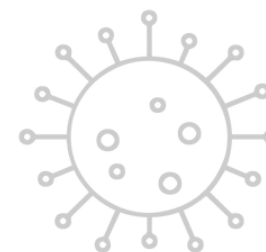
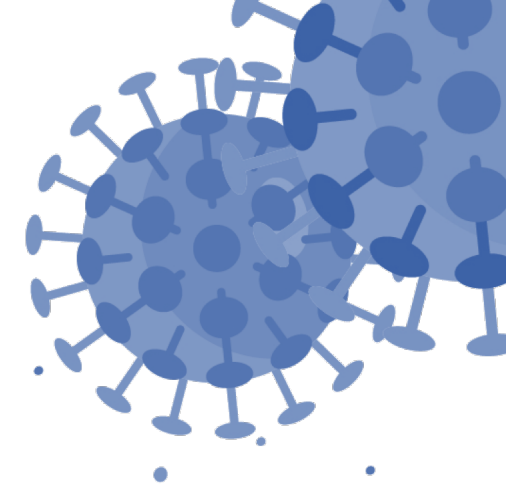




## INSTRUCCIONES BÁSICAS DE PROTECCIÓN



# ¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?



**Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente**



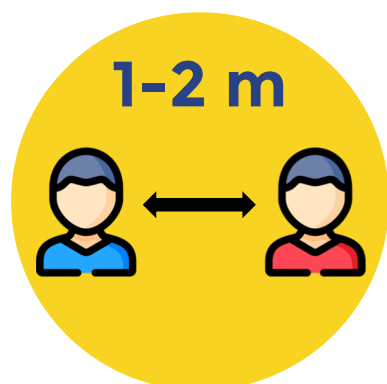
**Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión**



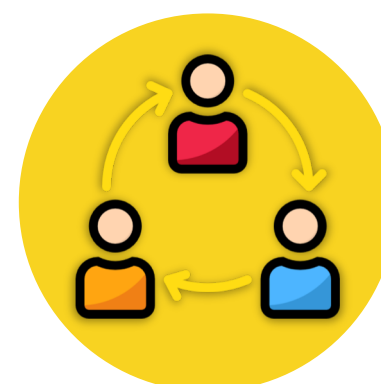
**Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado**



**Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralo tras su uso**



**Mantén 1-2 metros de distancia entre personas**



**Si presentas síntomas, aíslate en tu habitación**  
Consulta cómo actuar en la web del Ministerio de Sanidad

17 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

**#ESTE VIRUS  
LO PARAMOS UNIDOS**



# Si tienes que salir: recomendaciones higiénicas al llegar a casa



## Fuera de casa

- Procura no tocar superficies y cuando lo hagas lávate bien las manos con agua y jabón
- La limpieza adecuada y frecuente de manos es más eficaz que el uso de guantes
- Evita tocarte ojos, boca o nariz
- Mantén la distancia de seguridad de 1-2 m
- Utiliza mascarilla cuando no sea posible mantener la distancia de seguridad o en el transporte público
- Si usas coche, límpialo frecuentemente, sobre todo las superficies que más se tocan



## Al llegar a casa

- Quítate los zapatos y déjalos cerca de la puerta
- Lávate las manos con agua y jabón
- Deja los objetos que no necesites en casa (llaves o cartera) cerca de la puerta
- Limpia los otros objetos que hayas usado fuera (móvil o gafas), usa pañuelos desechables y solución alcohólica, o agua y jabón
- No sacudas la ropa y cuando la laves, hazlo con agua caliente si es posible



26 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

@sanidadgob

**#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS**



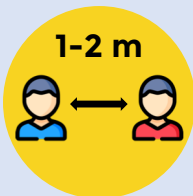
# Uso correcto de mascarillas



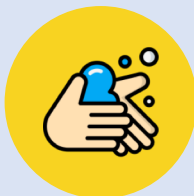
Realiza un uso correcto de mascarillas siempre asociado a las medidas de prevención y a las medidas para reducir la transmisión comunitaria:



Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación



Mantener 1-2 metros de distancia entre personas



Lavar las manos meticulosamente



Evitar tocarse ojos, nariz y boca



Cubrir boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar



Usar pañuelos desechables



Trabajar a distancia siempre que sea posible



**Haz un uso correcto para no generar más riesgo:**



Lávate las manos antes de ponerla



Durante todo el tiempo la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla



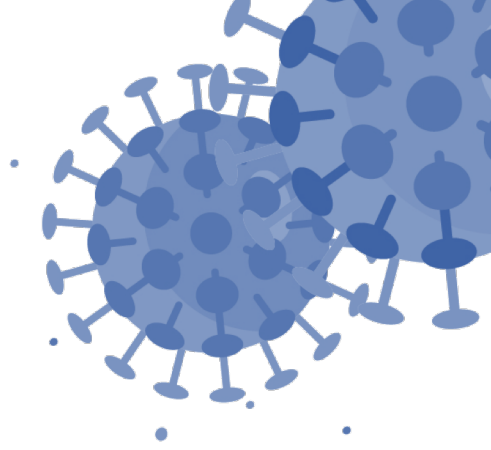
Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta



Desecha la mascarilla cuando esté húmeda y no reutilices las mascarillas a no ser que se indique que son reutilizables

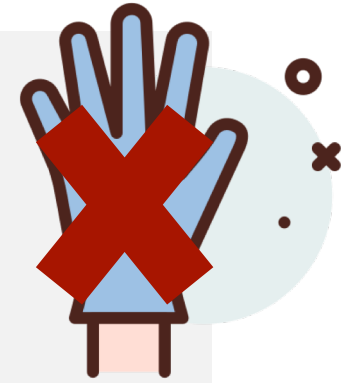


Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos



# ¿Debo utilizar guantes cuando salgo a la calle para protegerme del coronavirus?

**NO**, cuando salimos a la calle, la limpieza adecuada y frecuente de manos es más eficaz que el uso de guantes, porque:



✓ Utilizar guantes durante mucho tiempo hace que se ensucien y puedan contaminarse.



✓ Te puedes infectar si te tocas la cara con unos guantes que estén contaminados.



✓ Quitarse los guantes sin contaminarse las manos no es sencillo, requiere de una técnica específica. Se recomienda el lavado de manos después de su uso.



**SÍ**, es conveniente usar guantes de usar y tirar en los comercios para elegir frutas y verduras como se venía haciendo hasta ahora.



En el ámbito laboral se deberán seguir las recomendaciones específicas de Salud laboral

**Un uso incorrecto de los guantes puede generar una sensación de falsa protección y poner en mayor riesgo de infección a quien los lleva, contribuyendo así a la transmisión.**

26 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

@sanidadgob

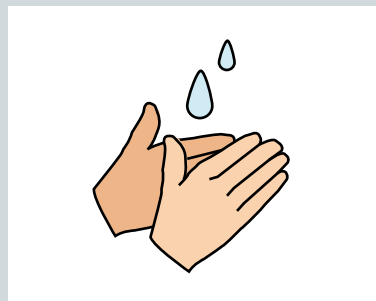
**#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS**



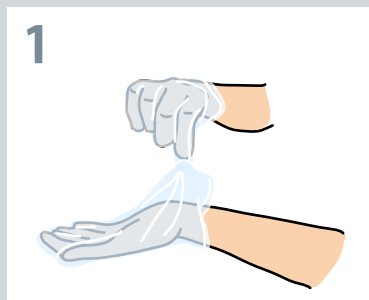
**Antes** de usar guantes

## Cómo retirarlos

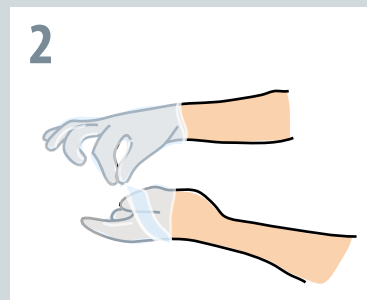
**Después**



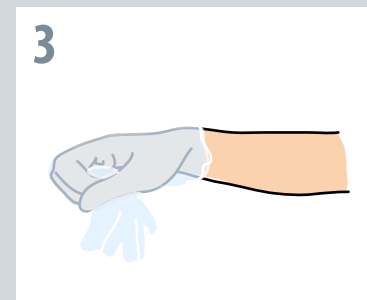
Lavarse las manos.



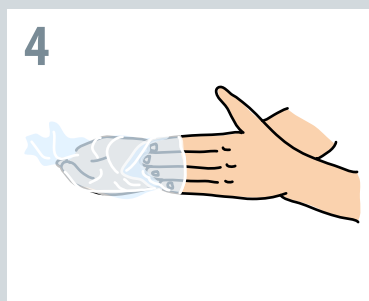
Pellizcar por el exterior del primer guante.



Retirar el guante en su totalidad sin tocar la parte interior del mismo.



Recoger el primer guante con la otra mano.



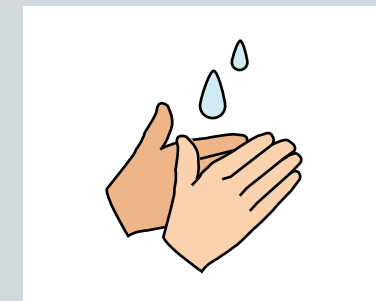
Retirar el segundo guante introduciendo los dedos por el interior.



Retirar el guante sin tocar la parte externa del mismo.



Desechar los dos guantes en el contenedor adecuado.



Lavarse las manos.

**Recuerda: mientras los usas contaminas todo aquello que tocas**  
**De ti también depende**

# MANTENTE SANO:

# ¡LÁVATE LAS MANOS!

## ¿Por qué?

- Previene las infecciones
- Previene la diseminación de gérmenes: lavarse frecuentemente con agua y jabón contribuye a eliminar gérmenes que no vemos

## ¿cuándo?

- Antes y después de atender a alguien que esté enfermo
- Antes, durante y después de preparar alimentos
- Antes de comer
- Antes y después de tratar heridas o cortaduras
- Después de ir al baño
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de tocar un animal, comida para animales, jaulas o heces de animales
- Después de usar el transporte público
- Después de tocar la basura
- Si tienes las manos visiblemente sucias



Plan Nacional  
Resistencia  
Antibióticos



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD

# ¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



40-60''

1



2



3



4



5



6



7



8



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)