

Medidas / realización correcta de “Lavarse las manos”

Lavarse las manos:

1. Lavarse las manos cuidadosamente con jabón

Desinfectarse las manos:

1. Extender el agente desinfectante entre las palmas de las manos
2. Palma sobre dorso de la mano, alternativamente, para ambas manos
3. Palma contra palma con los dedos separados y entrecruzados
4. Lado externo de los dedos contra la superficie de la mano opuesta, con los dedos entrecruzados
5. Frotamiento circular de los pulgares con la palma de la mano cerrada, para ambas manos
6. Frotamiento circular en ambos sentidos con las yemas de los dedos cerrados en el hueco de la mano, para ambas manos
7. Dejar que las manos se sequen, no frotarlas con la toalla
8. Llevar pañuelos desechables



Medidas / realización correcta de “Llevar mascarillas higiénicas”

Uso de mascarillas higiénicas:

1. Colocar la mascarilla sobre la nariz y la boca → la parte reforzada con un alambre se ubica en el dorso de la nariz
2. Colocar la cinta de goma alrededor de cada oreja, o bien atar la cinta en la parte posterior de la cabeza
3. Ajustar la parte inferior de la mascarilla sobre el mentón y darle a la parte superior, reforzada, la forma correctamente adaptada, de modo que el borde de la mascarilla se encuentre en todas partes próximo a la piel → la mascarilla deberá cubrir el rostro desde el dorso de la nariz hasta la parte inferior del mentón
4. Llevar la mascarilla durante un máximo de 2 horas
5. No intercambiar las mascarillas usadas
6. Cambiar inmediatamente la mascarilla que se haya dañado o empapado
7. Antes de colocar la nueva mascarilla, y después de desechar la antigua, lavar las manos con jabón
8. Desechar la mascarilla con el resto de la basura doméstica

