



HIGIENE PERSONAL



ES MUY IMPORTANTE:

Lavarse las manos con agua y jabón con frotamientos durante 20 segundos y de manera frecuente. También usar gel antibacterial o soluciones de alcohol al 70%.



- **Mantener las uñas cortas y limpias**, no llevar anillos, relojes o pulseras.



- **Si no tiene pañuelos**, tosa o estornude en el pliegue del codo.



- **No saludarse de mano**, beso o abrazo.



- **Desinfecte de manera constante su celular** y sus objetos personales como llaves, reloj, cartera.



- **Evitar tocarse la cara**, en especial boca, nariz y ojos.



- **Al llegar a casa**, bañarse y cambiarse la ropa y los zapatos. Colocar la ropa en una bolsa para lavarla. No deberá sacudir la ropa.



- **Al toser o estornudar usar pañuelos desechables** y tirarlos en un recipiente separado. Inmediatamente después lavarse las manos.