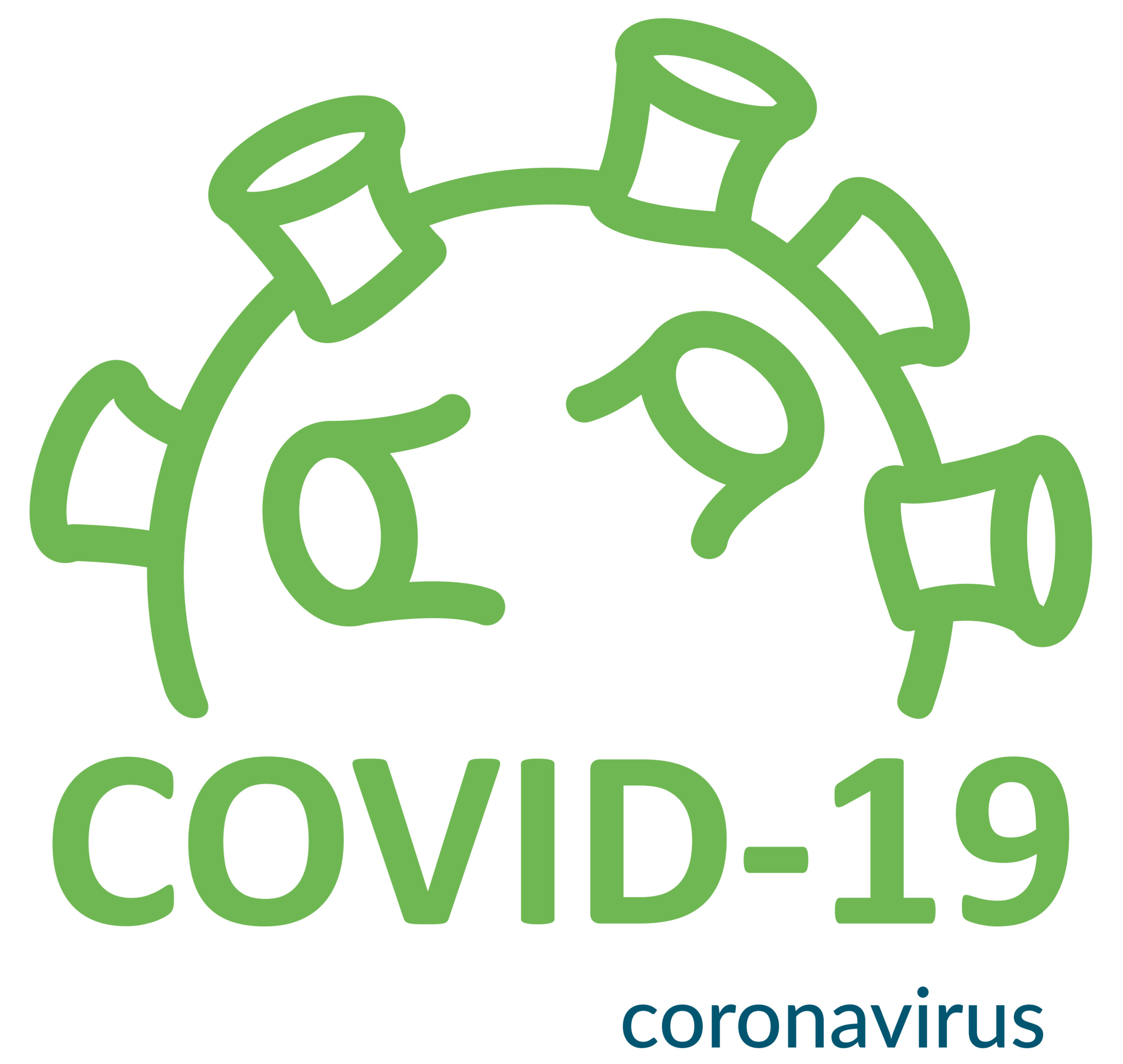


INFORMACIÓN

¿Qué puedo hacer para protegerme?



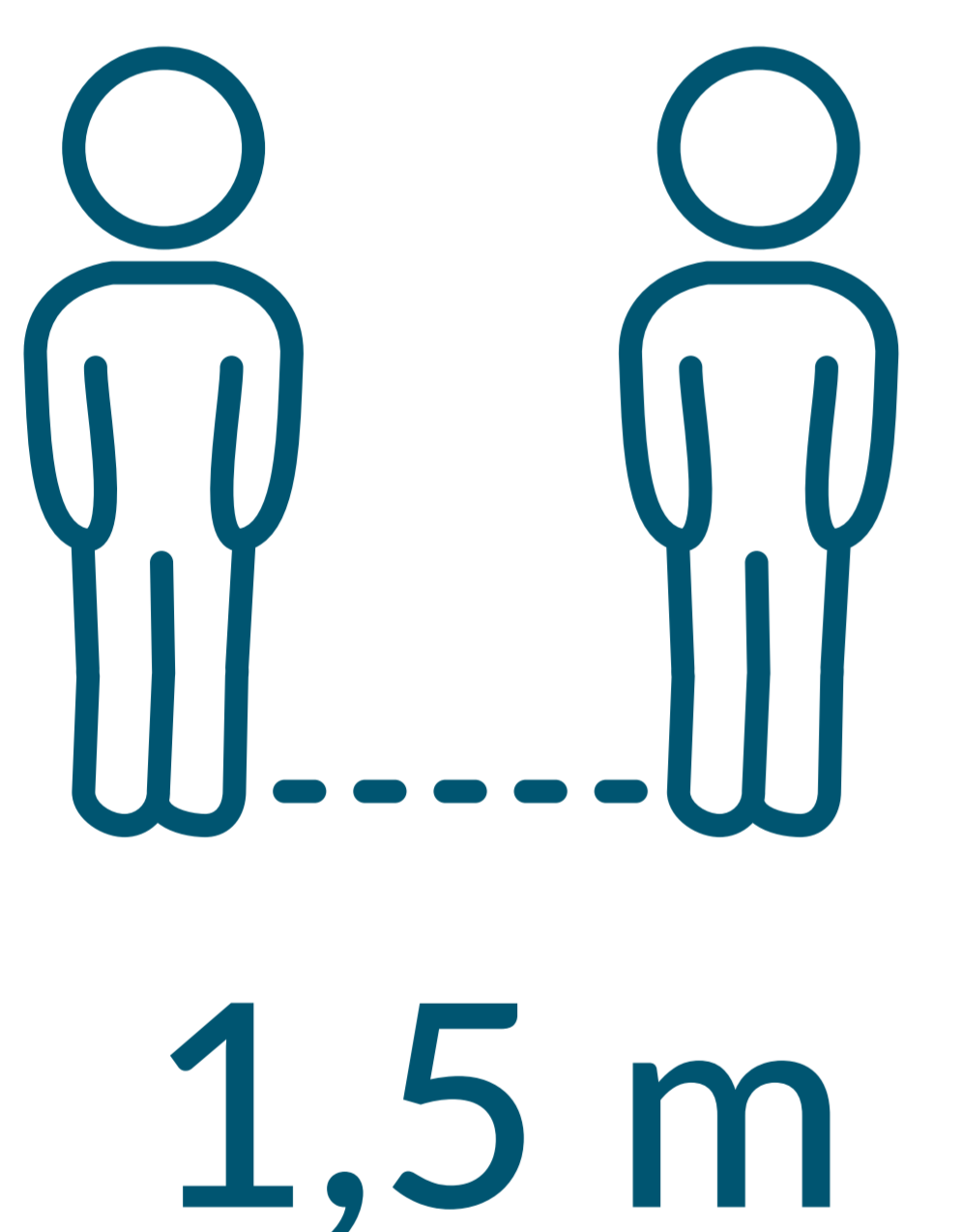
SÍ 

Frena el contagio



Permanece en casa

Si es imprescindible salir



Mantén la distancia de seguridad

Salgas o no



Lávate con frecuencia las manos con agua y jabón

NO 

Mantengas reuniones, ni charlas innecesarias

Puedes ser portador sin saberlo

Tosas sin cubrirte con la parte interna del brazo

O en un pañuelo desechable

Toques la cara ni superficies de manera innecesaria

Puedes infectarte

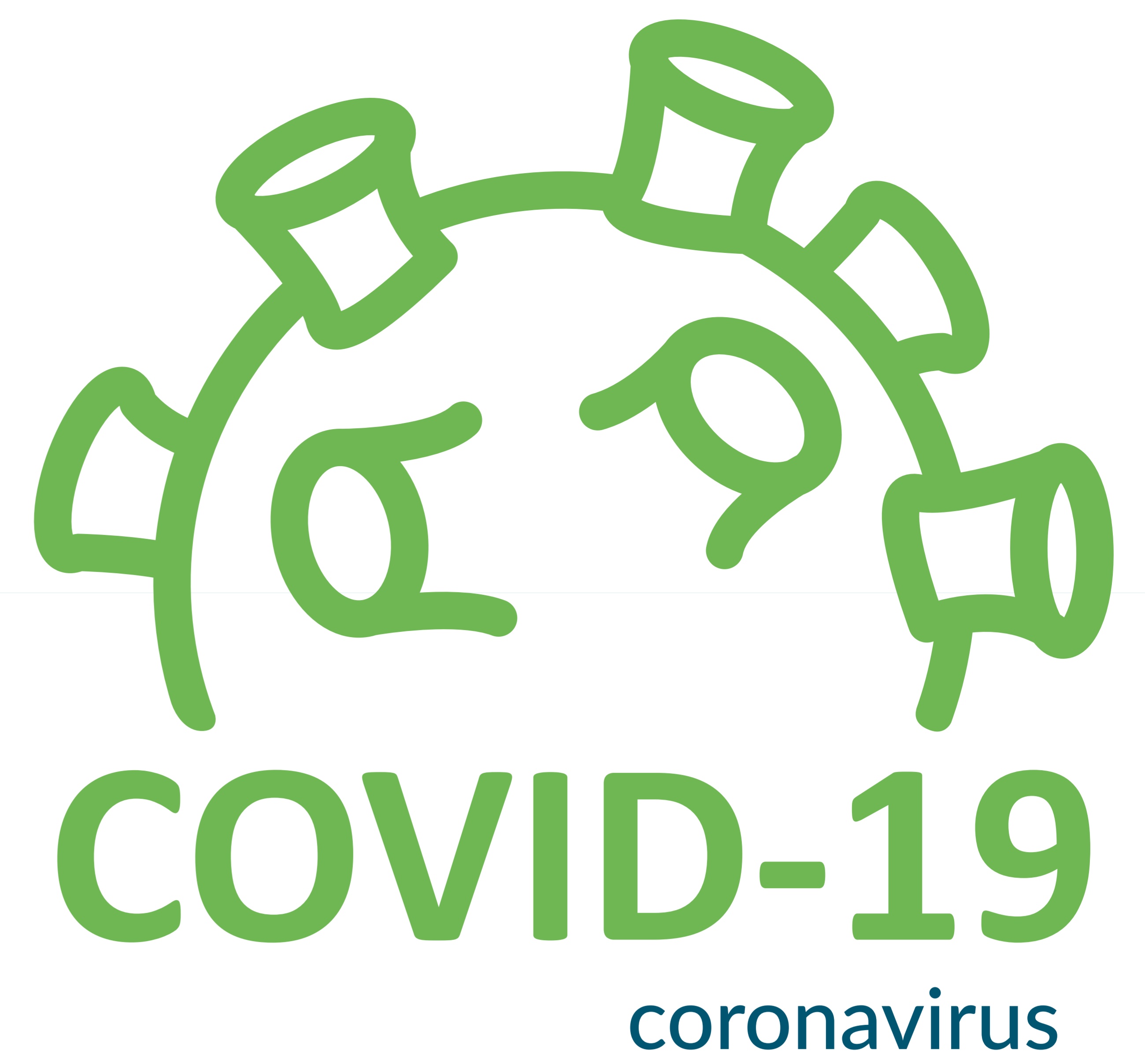
Infórmate sólo en fuentes oficiales

*Infografía basada en las facilitadas por las fuentes del Ministerio de Sanidad y Consejerías de Sanidad de las diferentes CCAA

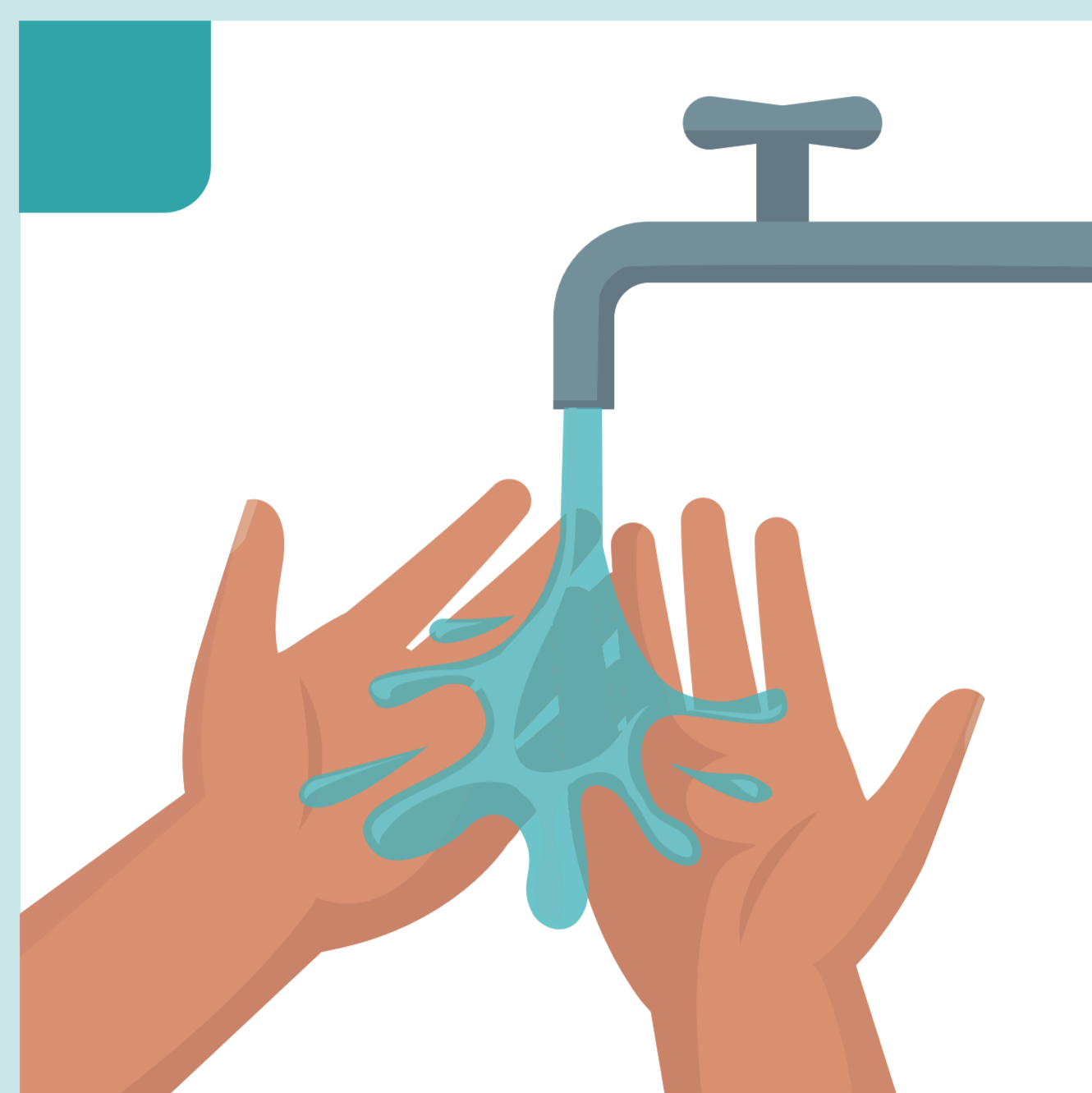


Si tienes síntomas:
900 612 112

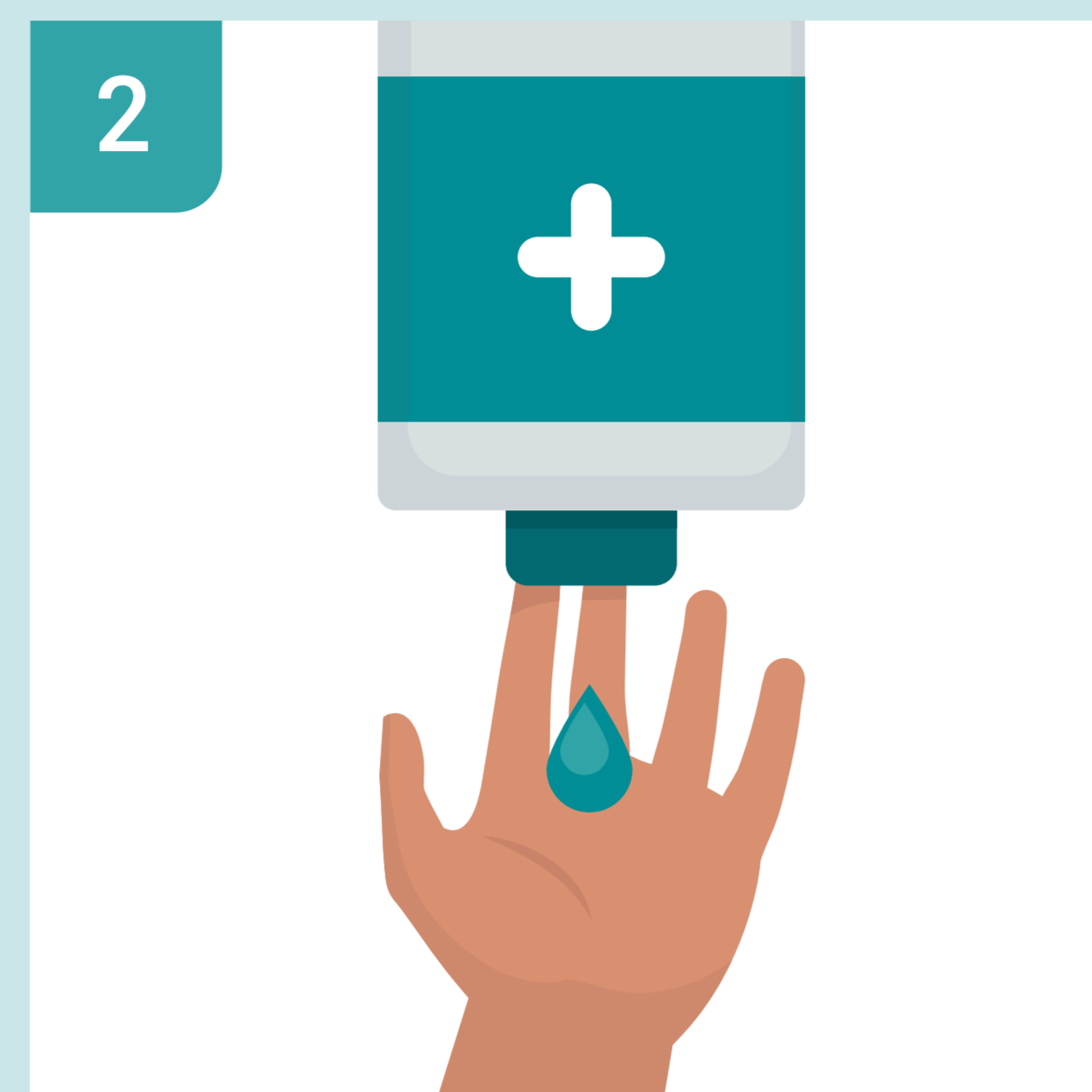
INFORMACIÓN



¿Cómo debo lavarme las manos?



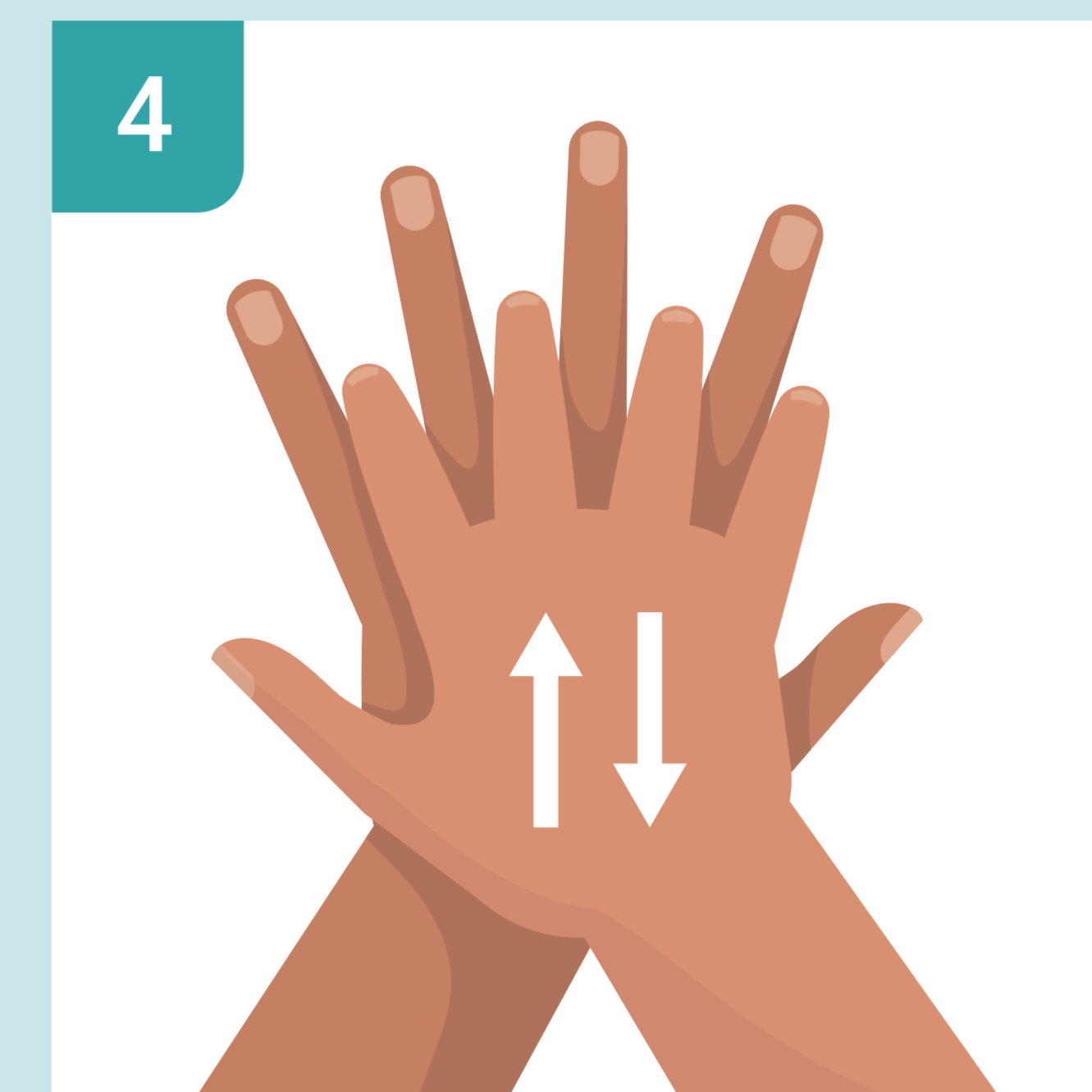
Mójate las manos



Aplica suficiente jabón



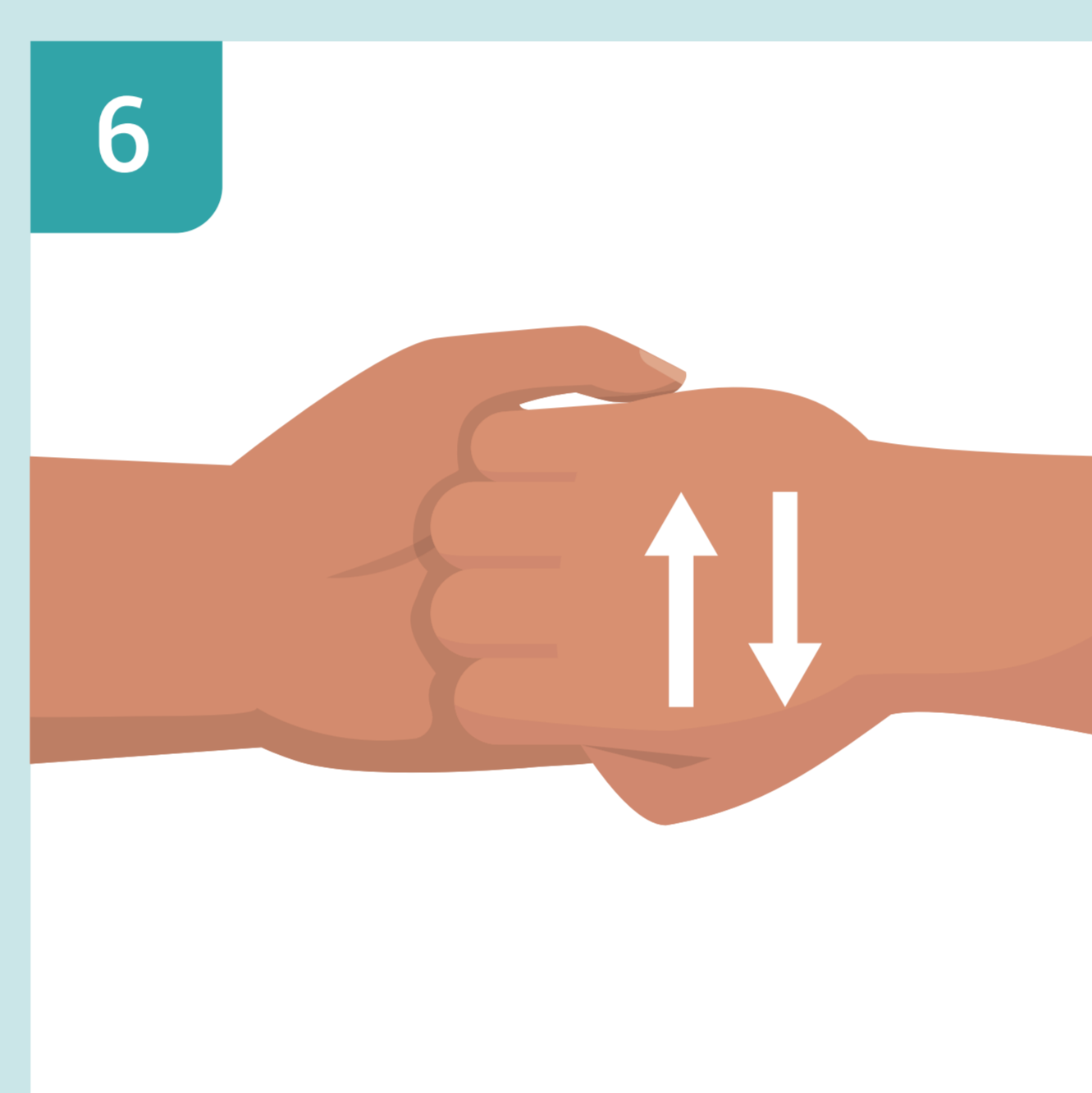
Frota las palmas entre sí



Frota la palma de una mano con el dorso de la otra



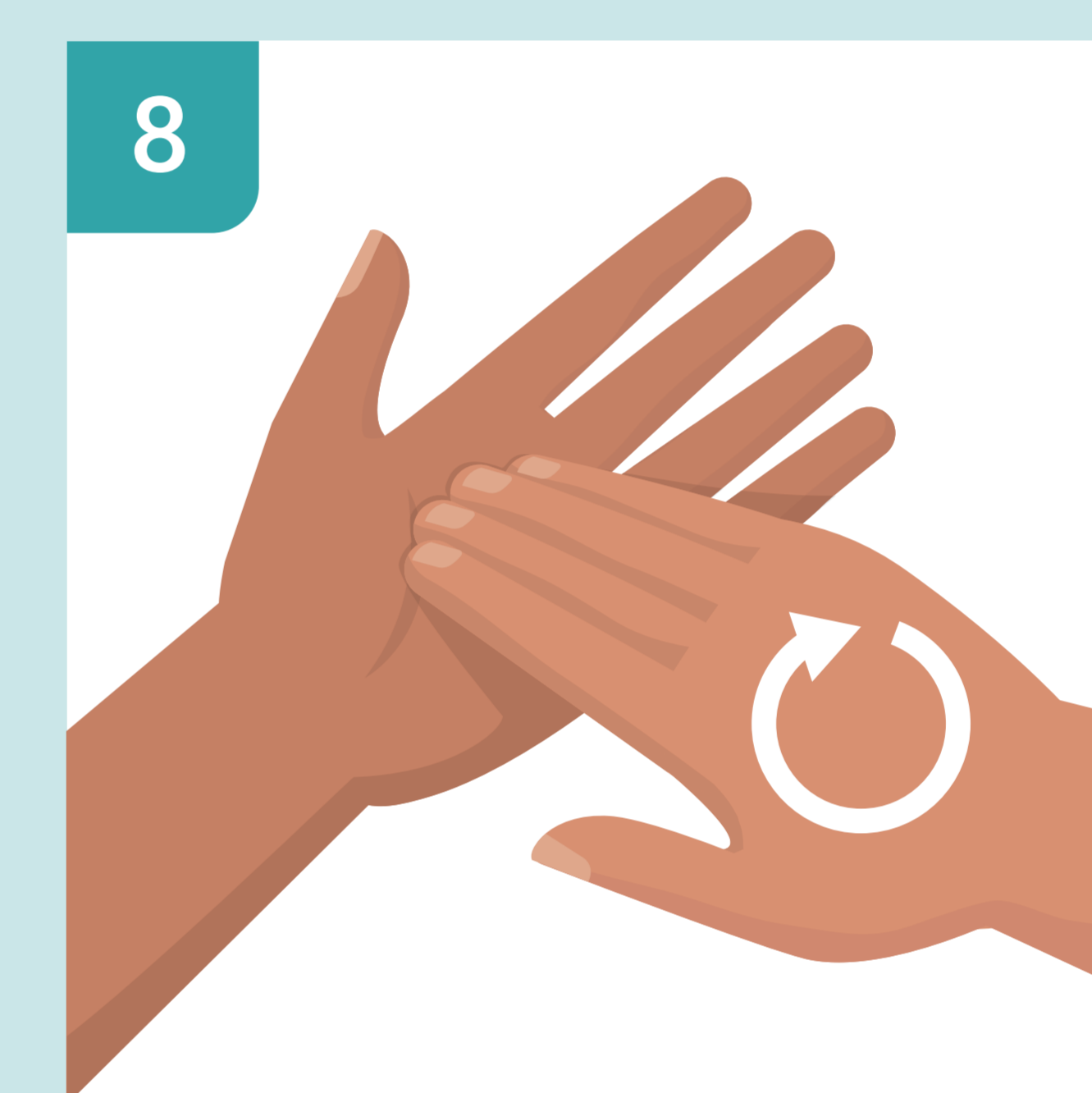
Frota las palmas entre sí con los dedos entrelazados



Frota el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra



Frota el pulgar con movimientos rotatorios con la palma de la otra mano



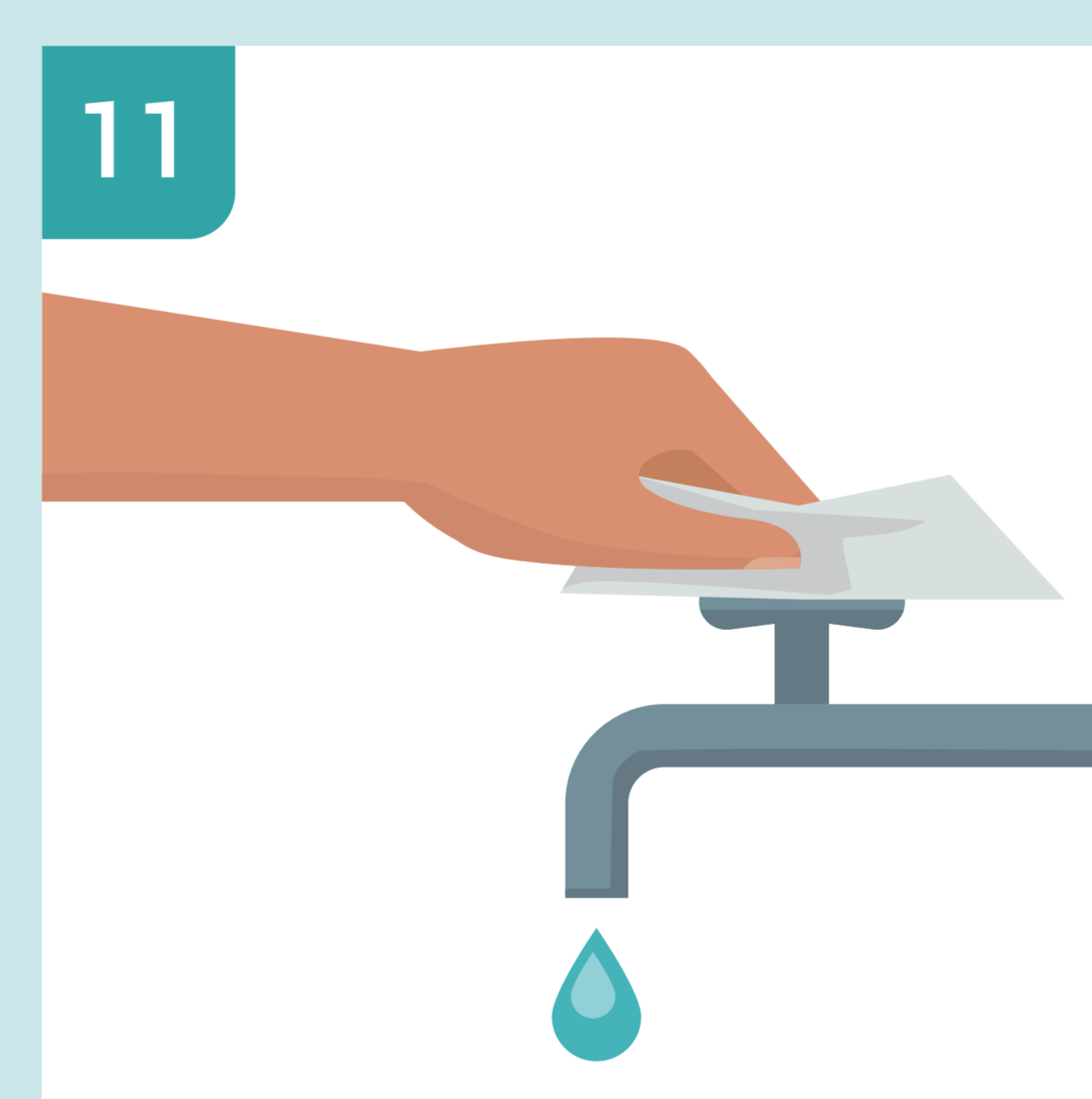
Frota con movimientos rotatorios los dedos de una mano contra la palma de la otra



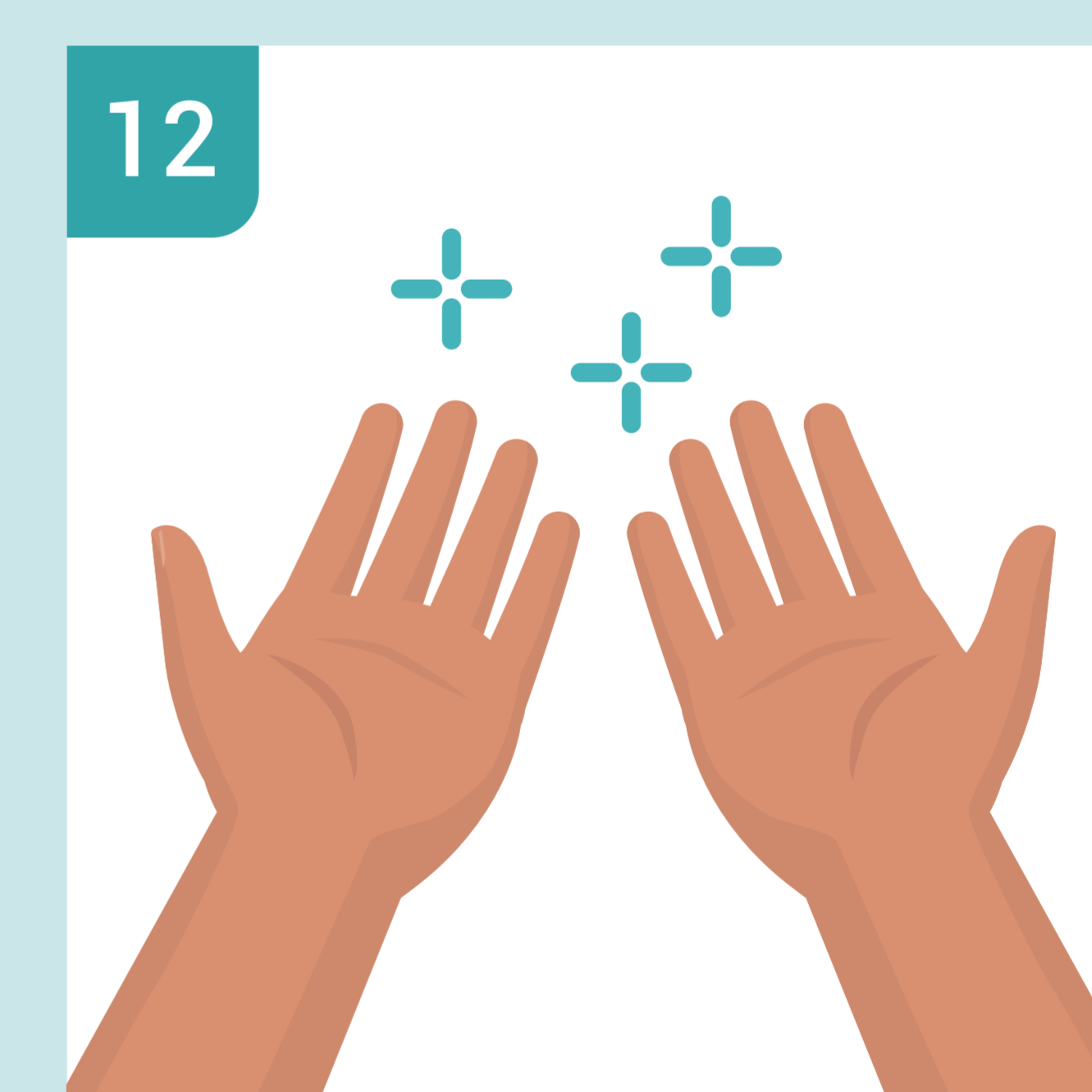
Enjuágate las manos con agua



Sécalas con una toalla de un sólo uso



Cierra el grifo con ella antes de desecharla



YA ESTÁN LIMPIAS

APLICACIÓN DE SOLUCIONES HIDROALCOHOLICAS



Aplica el gel en la palma de una mano



Frota bien las manos

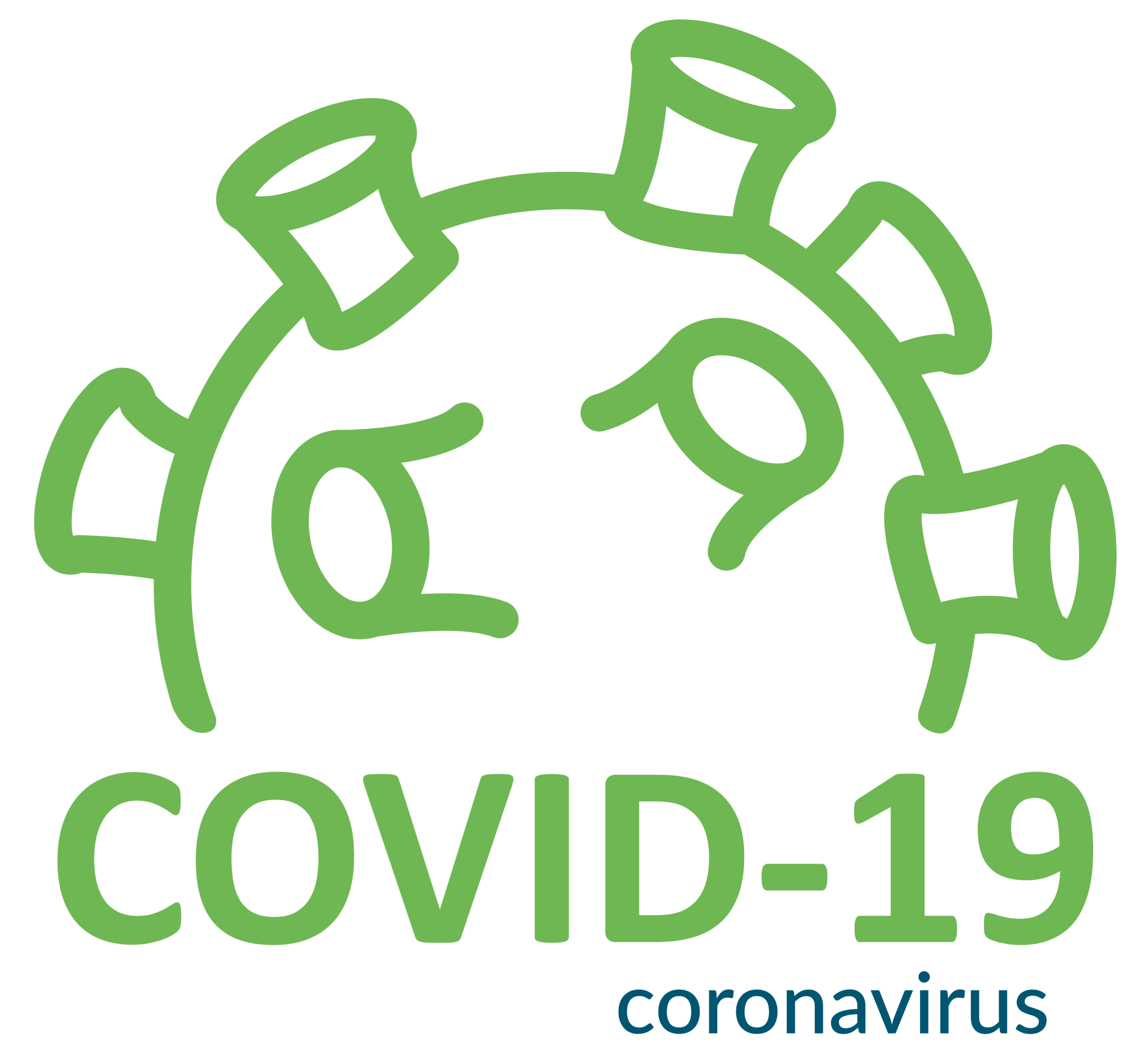


Deja secar al aire hasta que las sientas secas

Infórmate sólo en fuentes oficiales

*Infografía basada en las facilitadas por las fuentes del Ministerio de Sanidad y Consejerías de Sanidad de las diferentes CCAA

INFORMACIÓN

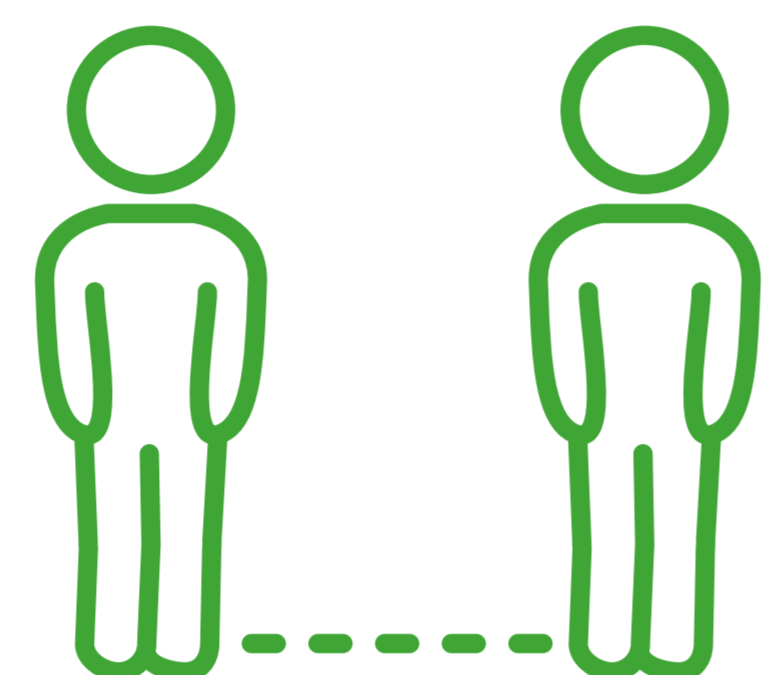


Recomendaciones de Aislamiento

LUGAR DE AISLAMIENTO



Debe disponer de un **teléfono** para comunicarse



Mantén la **distancia**



Ten productos de **higiene** para las manos



Ventila bien la habitación, siempre con la **puerta cerrada**



Evita **Visitas**



Mejor usa un **cuco de pedal** en la habitación

PREVENIR CONTAGIO



Tápate al toser o estornudar con un **pañuelo de papel**



Tira el pañuelo a la **papelera**



Lávate bien las manos con **agua y jabón**



Usa **guantes** siempre



Usa **maskarilla** al estar en contacto



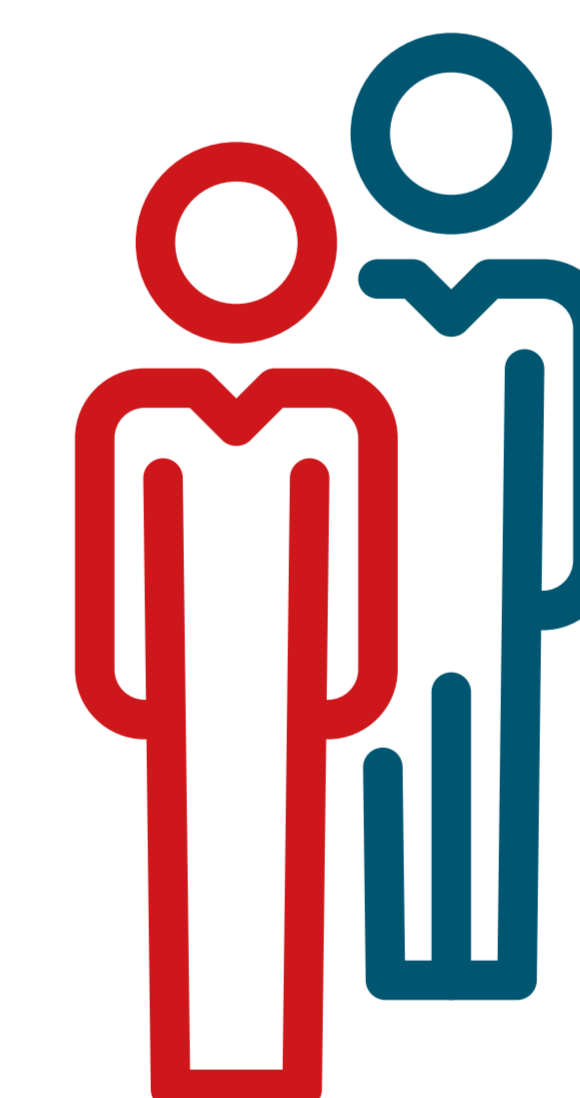
No compartas **utensilios** personales de ningún tipo



Usa **maskarilla** en espacios comunes

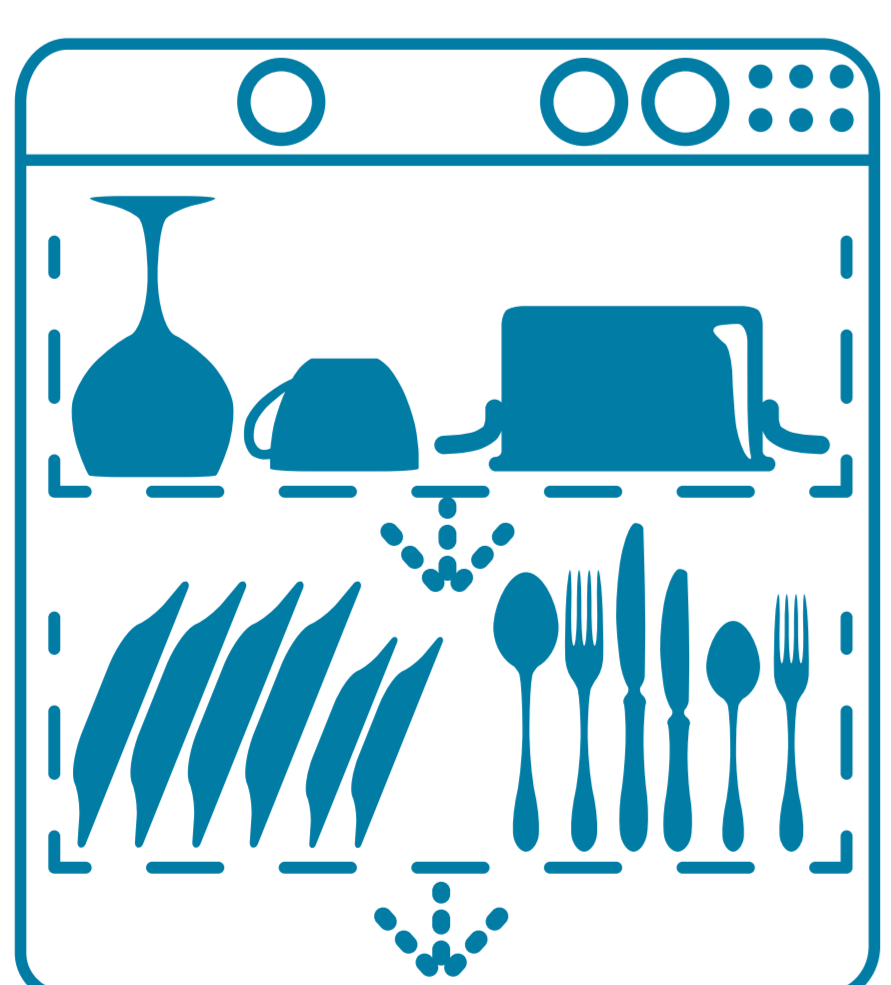


Lávate las manos **aunque** hayas usado **guantes**



La **persona** no debe tener **factores de riesgo** y debe **autovigilar** los **síntomas**

LIMPIEZA



Use **lavadora** y **lavavajillas** o agua siempre a **elevada temperatura**

60/90 °



Limpie a **diario** todas las superficies que se usen a menudo con un 1% de **lejía** y 99% de **agua**, **baños**, etc... y **nunca sacuda** nada por la **ventana**

Infórmate sólo en fuentes oficiales

*Infografía basada en las facilitadas por las fuentes del Ministerio de Sanidad y Consejerías de Sanidad de las diferentes CCAA



Si tienes síntomas: 900 612 112