



## ¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



**0** Mójese las manos con agua;



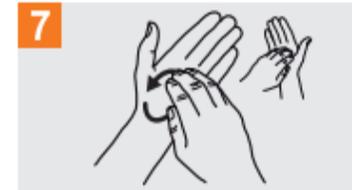
**1** Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



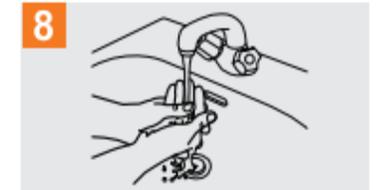
**2** Frótese las palmas de las manos entre sí;



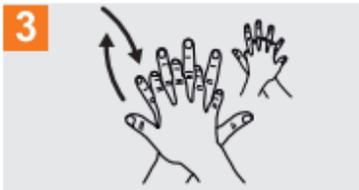
**6** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



**8** Enjuáguese las manos con agua;



**3** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



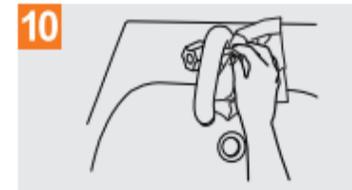
**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



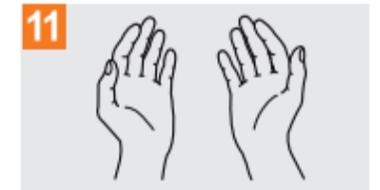
**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



**9** Séquese con una toalla desechable;



**10** Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



**11** Sus manos son seguras.



Organización  
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

# MEDIDAS EN ZONAS COMUNES

RECUERDA



**EVITA  
AGLOMERACIONES:**

SI PUEDES, MANTÉN LA  
PUERTA ABIERTA.

**RESPETA LA  
DISTANCIA  
DE SEGURIDAD.**



**EVITA TOCARTE  
LA CARA,**

SOBRETUDO  
LOS OJOS, NARIZ  
Y BOCA

EVITA TAMBIÉN TOCAR  
OBJETOS, SALVO QUE SEA  
IMPRESINDIBLE



**LÁVATE LAS MANOS  
CON AGUA Y JABÓN  
O SOLUCIÓN  
HIDROALCOHÓLICA  
ANTES Y DESPUÉS  
DE TOCAR OBJETOS**



**ATIENDE A LAS  
INDICACIONES  
ESPECÍFICAS  
DEL LUGAR**

(ZONAS DE PASO, SALAS  
DE REUNIONES, BAÑOS,  
COMEDORES,  
ALMACENES, ETC.)

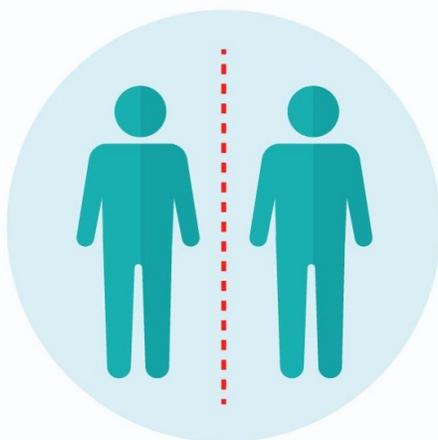
# MEDIDAS EN BAÑOS

RECUERDA

SPRL del  
Personal Propio



Prevención ante  
coronavirus COVID-19



**EVITA  
AGLOMERACIONES:**

**RESPETA  
LA DISTANCIA  
DE SEGURIDAD  
Y MANTÉN LA PUERTA  
ABIERTA,  
SI ES POSIBLE**



**EVITA TOCARTE  
LA CARA,  
SOBRETUDO  
LOS OJOS, NARIZ  
Y BOCA**



**LÁVATE LAS MANOS  
ANTES DE ENTRAR  
Y AL SALIR  
CON AGUA Y JABÓN  
O SOLUCIÓN  
HIDROALCOHÓLICA**



**SÉCATE LAS MANOS  
CON PAPEL  
DESECHABLE  
ÚSALO PARA  
CERRAR EL GRIFO  
ANTES DE TIRARLO**

# Uso seguro de protección respiratoria

## Colocación y ajuste



Lávate las manos antes de ponértela.



Con una mano sujeta la parte exterior y con la otra coloca las bandas de ajuste. La banda superior a la altura de las orejas/cráneo y la inferior, en la nuca.



Ajústala correctamente.  
Debe cubrir la boca, nariz y barbilla.  
Si dispone de clip de ajuste se presiona hasta que se adapte a la nariz.



Evita tocarla

## Retirada



Se retira desde las bandas y se pasa por delante de la cara.



No se toca la parte externa.



Deséchala en el contenedor adecuado e higieniza tus manos.



Deséchala cuando esté húmeda.

No la reutilices salvo que indique expresamente que es reutilizable.