

## ¿COMO USAR Y QUITARSE LA MASCARILLA?



Antes de ponerse la mascarilla, lavarse las manos con agua ya jabón o una solución de alcohol.



Cubrirse la boca y la nariz con la mascarilla y asegurarse que no haya espacios entre la cara y la mascarilla



Evitar tocarse la mascarilla mientras se usa. Y si se hace lavarse las manos con agua y jabón o solución de alcohol.



Quitarse la mascarilla por detrás, sin tocar la parte delantera, y desecharla de inmediato en un recipiente cerrado. Lavarse las manos con agua y jabón.

Si tu mascarilla esta húmeda cámbiala por una nueva



# PROTÉGETE DEL CORONAVIRUS



## ¡SALVAR VIDAS ESTA EN TUS MANOS!



## RESPIRA CON SEGURIDAD

## ¡USA TU MASCARILLA

Ama,  confía y protege

# LAVADO DE MANOS

## ¿SABÉS LAVARTE LAS MANOS CORRECTAMENTE?

Lavarse las manos con agua segura y jabón previene enfermedades. Es por ello que debemos realizarlo correctamente antes de comer, de preparar alimentos, después de ir al baño y cada vez que lo consideremos necesario.



1 HUMEDECER LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN



2 PALMA CON PALMA



3 ENTRE LOS DEDOS



4 DETRÁS DE LAS MANOS



5 PULGARES



6 DETRÁS DE LOS DEDOS



7 UÑAS



8 MUÑECAS



9 ENJUAGAR Y SECAR

## Importancia del lavado de manos

- El lavado de manos es un acto tan completo que te puede ayudar a prevenir varias enfermedades. La principal medida para prevenir cualquier infección respiratoria es el lavado de manos con agua y jabón, por 20 segundos

## ¿Qué debo hacer si no tengo jabón ni agua?

- Si no hay agua ni jabón disponibles, usa alcohol al 70% o alcohol en gel

## Importancia del uso de mascarilla

- Prevención y control que pueden limitar la propagación de determinadas enfermedades respiratorias causadas por virus en particular la COVID-19

