



# COVID-19 MEDIDAS PREVENTIVAS


## LÁVESE LAS MANOS FRECUENTEMENTE


La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar exponerse a este virus. Lo más fácil es lavarse las manos, y también es una de las maneras más efectivas de prevenir el contagio del COVID-19.


### PASOS PARA LAVARSE LAS MANOS

**1** Mójese las manos con agua limpia 

**2** Póngase jabón en las manos 

**3** Enjabone sus manos bien durante al menos 20 segundos 

**4** Enjuáguese bien las manos con agua limpia 

**5** Séqueselas con una toalla limpia o con un secador de manos de baño 

### ¿CUÁNDO LAVARSE LAS MANOS?

- Después que se toque o limpie la nariz, tosa o estornude
- Antes y después de cuidar a alguien que está enfermo
- Después de ir al baño
- Antes y después de preparar comida
- Durante la preparación de la comida si es necesario
- Antes de comer

### DESINFECTANTE DE MANOS

Si no hay agua y jabón para lavarse las manos, use desinfectante de manos que contenga al menos 60% de alcohol. Cubra las manos completamente con el desinfectante y frótelas hasta que se sientan secas.

Manténgase informado, visit: [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)

Contacto: Michelle Danyluk

[mddanyluk@ufl.edu](mailto:mddanyluk@ufl.edu) 863.956.8654

Actualización: March 19, 2020



**NC STATE**

EXTENSION