

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 de 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 70% de alcohol. Cubra las manos completamente con el desinfectante y frótelas hasta que se sientan secas.

Manténgase informado:

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov

Actualización April 8, 2020



<http://go.ncsu.edu/covid-19>

NC STATE

EXTENSION