

Cómo evitar contraer coronavirus

¿Qué puede hacer un individuo para evitar contraer Coronavirus o la gripe? Las principales recomendaciones son lavarse las manos con frecuencia y no tocar las manos con la boca y la nariz.

Siga estos 5 pasos para lavarse las manos de la manera correcta.

Lavarse las manos es fácil y es una de las formas más efectivas de prevenir la propagación de gérmenes. Las manos limpias pueden evitar que los gérmenes se propaguen de una persona a otra y en toda una comunidad; desde su hogar y lugar de trabajo hasta guarderías y hospitales.

Siga estos cinco pasos cada vez:

- Mójese las manos con agua limpia y corriente (tibia o fría), cierre el grifo y aplique jabón.
- Enjabona tus manos frotándolas con el jabón. Enjabona el dorso de tus manos, entre tus dedos y debajo de tus uñas.
- Frota tus manos por al menos 20 segundos. ¿Necesitas un temporizador? Hum la canción "Feliz cumpleaños" de principio a fin dos veces.
- Enjuague bien las manos con agua corriente limpia.
- Séquese las manos con una toalla limpia o séquelas al aire.



Use desinfectante para manos cuando no pueda usar agua y jabón. Puede usar un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol si no hay agua y jabón disponibles. Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor manera de deshacerse de los gérmenes en la mayoría de las situaciones. Si no hay agua y jabón disponibles, puede usar un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol. Puede saber si el desinfectante contiene al menos un 60% de alcohol mirando la etiqueta del producto.

¡Además, no seas un héroe!

Quédese en casa si está enfermo, comuníquese con su gerente sobre trabajar desde casa, aléjese de quienes están enfermos y asegúrese de vacunarse contra la gripe.