

# Indicaciones para el COVID-19

## Medidas para la prevención y protección de COVID-19



Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones para prevenir el contagio de COVID-19:



**1 Vacúnese:** Es la medida de protección mas eficaz contra el Covid-19. Son una herramienta que brinda una mayor protección, reforzando los niveles de anticuerpos y permitiendo mantener una memoria inmunológica del virus.

1

2

**Lave sus manos con agua y jabón:** un buen lavado de manos, de manera frecuente (entre ocho y diez veces al día), puede prevenir hasta 50 % el riesgo de contagio por covid-19 o cualquier otro virus. Los momentos claves para hacerlo son: antes de ir al baño, al salir del baño y cuando haya estado en contacto directo con otras personas en espacios públicos. Recuerde que este lavado debe durar mínimo 20 segundos.



3



**Use tapabocas:** se recomienda el uso de este elemento en aquellas personas con síntomas respiratorios leves, con comorbilidades, no vacunados, cuando se visiten niños recién nacidos, adultos mayores y personas con comorbilidades.

4

**Use antibacterial:** este es un complemento del lavado de manos y logra eliminar la mayor cantidad de organismos cuando no se tiene acceso al lavado con agua y jabón. Recuerde que el gel debe tener, por lo menos, 70 % de alcohol en su composición.



5



**Limpie las superficies:** debe limpiar y desinfectar las superficies o los objetos que use. Por ejemplo: el celular, las llaves y otros artículos que manipule con frecuencia. Puede hacerlo con una toalla con alcohol u otra sustancia desinfectante.

6

**Evite el contacto físico:** gestos como dar la mano, saludar de beso o dar abrazos son prácticas que se deben minimizar.



**7 Cúbrase nariz y boca:** recuerde usar pañuelos desechables al momento de estornudar o toser. Si no tiene, cúbrase con el antebrazo.

7

8

**No se toque los ojos, la nariz y la boca:** evite al máximo tocar estas zonas del cuerpo, sobre todo cuando no se ha lavado las manos.



**9 Ventile sus espacios:** abra las ventanas de los espacios que habita y deje que circule el aire.

9

10

**Manténgase saludable:** consuma frutas y verduras que tengan vitamina C porque ayudan a fortalecer su sistema inmunológico. Manténgase hidratado y practique algún deporte.



Gimnasio Superior  
Empresarial Bilingüe



Instituto  
Gimnasio  
Superior

# Indicaciones para el COVID-19

## Conozca los pasos para el lavado de manos



La mejor forma de prevenir el COVID-19 es con el lavado de manos:



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa.



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



Frótese las palmas de las manos entre sí.



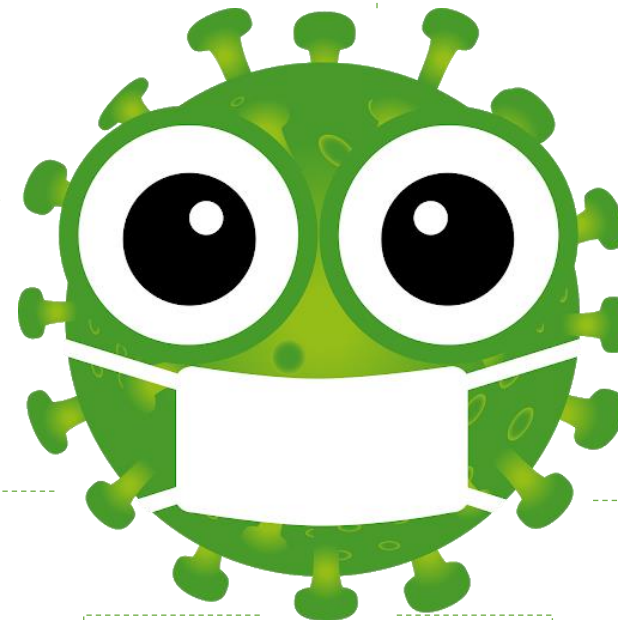
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



Humedezca las manos con agua, deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.



Enjuague las manos con agua, séquelas con una toalla desechable, utilice la toalla para cerrar el grifo, ahora sus manos son seguras.



## Indicaciones para el COVID-19

### Preguntas frecuentes sobre la higiene de las manos



Conózcalas a continuación:

#### ¿Cuáles son los momentos clave para lavarse las manos?

Estos son los momentos clave en los que usted se debe lavar las manos:

- Después de entrar en contacto con superficies que hayan podido ser contaminadas por otra persona tales como manijas, pasamanos, cerraduras, transporte.
- Cuando las manos están visiblemente sucias.
- Antes y después de ir al baño.
- Antes y después de comer.
- Después de estornudar o toser.
- Antes y después de usar tapabocas
- Antes de tocarse la cara, tocar o acariciar sus animales de compañía, recoger sus excretas o realizar el manejo de sus alimentos.
- Cada dos horas máximo.
- Antes de ingresar a la clase después de los recesos.

#### ¿Necesito realmente lavarme las manos por 20 segundos?

En estudios científicos se muestra que es necesario frotarse las manos por 20 segundos para eliminar microbios y sustancias químicas dañinas para las manos. Si el tiempo de lavado es menor, no se eliminarán tantos microbios. Asegúrese de frotar todas las áreas de las manos, como las palmas, el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.

#### ¿Qué pasa si tengo agua, pero no jabón para lavarme las manos?

Si no tiene agua y jabón, use un desinfectante de manos con al menos un 60 % de alcohol. Si no tiene desinfectante de manos ni jabón, pero tiene agua, frótese las manos juntas bajo el agua y séquelas con una toalla limpia o al aire. Frotarse las manos bajo el agua enjuagará algunos microbios de las manos, aunque esto no es tan eficaz como lavarse con jabón.

#### ¿Es mejor usar agua tibia o agua fría?

Use el agua a la temperatura que usted prefiera –fría o tibia– para lavarse las manos. El agua tibia y fría eliminan la misma cantidad de microbios de las manos. El agua ayuda a formar la espuma de jabón que elimina los microbios de la piel al lavarse las manos. El agua por sí sola no suele matar los microbios; para matar los microbios, el agua tendría que estar lo suficientemente caliente como para quemar las manos.

