

COVID-19

MEDIDAS DE HIGIENE

Microbiología, F. Química / F. Ciencias, Udelar

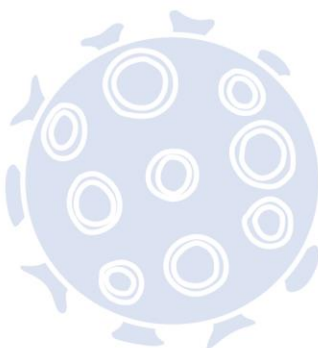
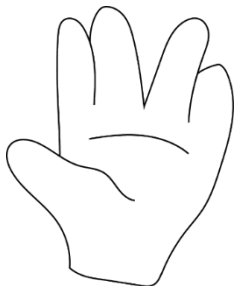
COVID-19. Higiene personal

Los virus respiratorios, como el COVID-19, se transmiten cuando mucosidad o gotas que contienen el virus entran en contacto con ojos, nariz o boca.

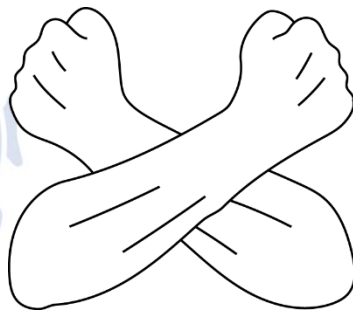
La manos son la vía más frecuente de transmisión entre personas.

Busca otras formas de saludo

MR. SPOCK



WAKANDA



FOREVER

KARATE KID



COVID-19. Higiene personal

La mejor manera de higienizar tus manos es con agua y jabón, durante 20 segundos.

En tu casa o en el trabajo, prefiere el agua y jabón.

1



Humedece y
esparce jabón en
tus manos

2



Frota las palmas
de las manos

3



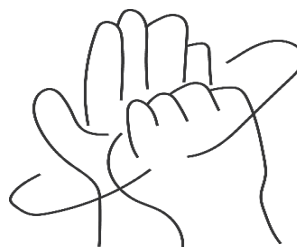
Frota el dorso de una mano
contra la palma de la otra y
viceversa

4



Frota las palmas
entre sí con los
dedos entrelazados

5



Frota el dorso de los dedos de
una mano con la palma de la
otra (no te olvides de la punta
de los dedos y de las uñas)

6



Enjuaga y seca tus
manos con una
toalla descartable

COVID-19. Higiene personal

Cuando no dispones de agua y jabón, entonces puedes usar alcohol en gel, pero...

¡CUÍDATE! Entre más personas accedan al alcohol en gel, menor es el riesgo de contagio y estarás más protegido.

En especial el personal de salud que está en contacto con muchas personas y para quienes el alcohol en gel es la principal medida de higiene durante el día.



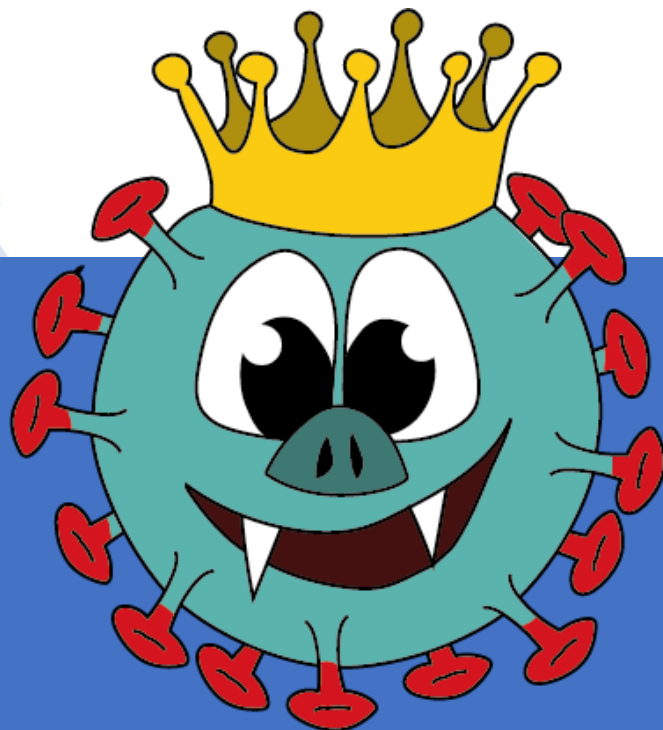
¿Cuándo debemos lavarnos las manos?

- Después de sonarte la nariz, toser o estornudar.
- Después de visitar un espacio público.
- Después de usar el transporte público.
- Antes y después de cuidar a una persona enferma y también mientras la estés cuidando.

Esto en el contexto de COVID-19, pero en general siempre hay que lavarlas en estas situaciones:

- Al llegar a tu casa.
- Después de ir al baño.
- Antes y después de comer.
- Después de estar en contacto con la basura.
- Después de tocar animales y mascotas.
- Siempre que tengas las manos visiblemente sucias.





Prevenir
enfermedades
es compromiso
de todos

Área Microbiología



SITIOS DE INFORMACIÓN



www.paho.org/es



Ministerio
de Salud Pública

www.msp.gub.uy

LÍNEAS de COMUNICACIÓN MSP



0800 19 19 24 horas



098 99 99 99



@MSPUruguay