

# COVID-19

## MEDIDAS DE HIGIENE

Microbiología, F. Química / F. Ciencias, Udelar

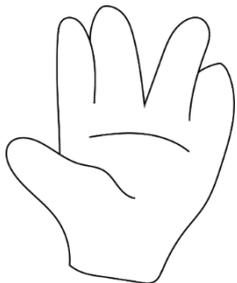
# COVID-19. Higiene personal

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.

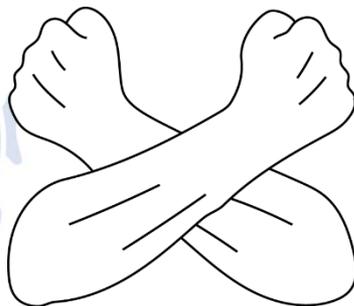
**La manos son la vía más frecuente de trasmisión entre personas.**

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



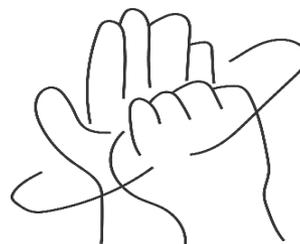
Frota el dorso de una mano contra la palma de la otra y viceversa

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.

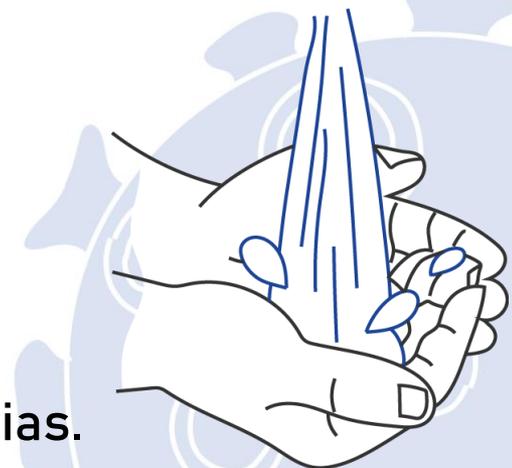


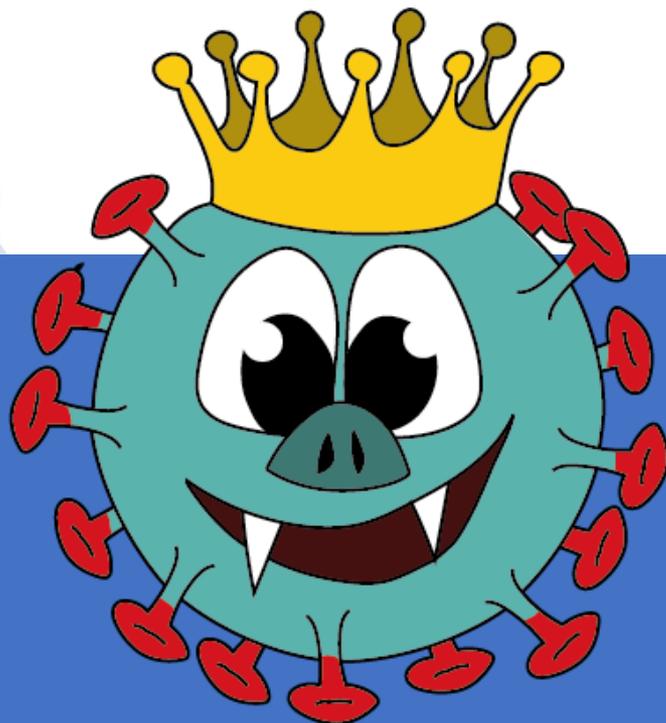
## ¿Cuándo debemos lavarnos las manos?

- 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](http://www.paho.org/es)



Ministerio  
de Salud Pública

[www.msp.gub.uy](http://www.msp.gub.uy)

## LÍNEAS de COMUNICACIÓN MSP



0800 19 19 24 horas



098 99 99 99



@MSPUruguay