



# LÁVATE LAS MANOS DE MANERA CORRECTA CON AGUA Y JABÓN

1



Mójate las manos con agua suficiente.

2



Échate jabón en la palma de tu mano.

3



Frótate bien las palmas de tus manos.

4



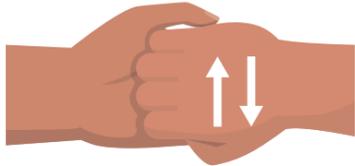
No te olvides del dorso de las manos.

5



Presta atención al espacio entre los dedos.

6



Frótate el dorso de los dedos.

7



Lávate los pulgares con movimiento de rotación.

8



Igualmente la punta de los dedos.

9



Enjuágate con agua

10



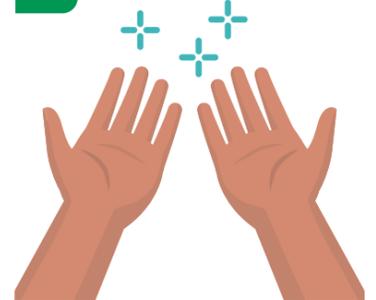
Sécate las manos con una toalla de un solo uso.

11



Cierra el grifo con el papel antes de tirarlo

12



Asegúrate que tus manos están limpias.

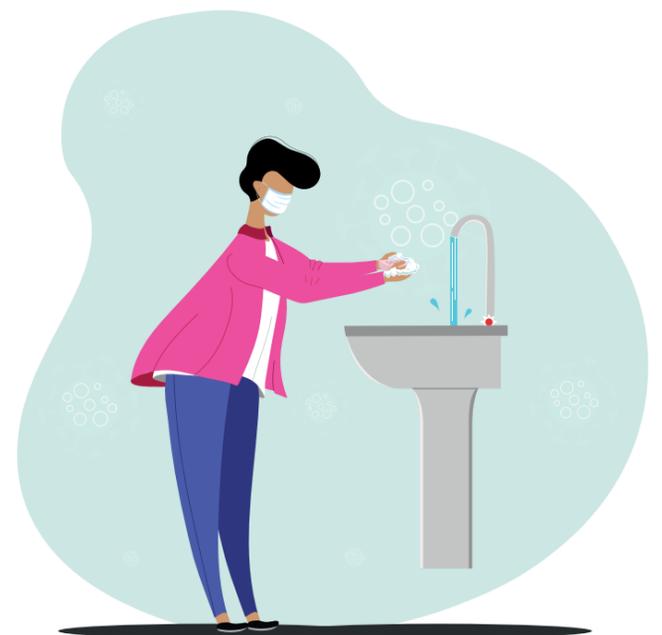


Durante 30/40 segundos



por ti, contigo

Secretaría de Seguridad y Salud

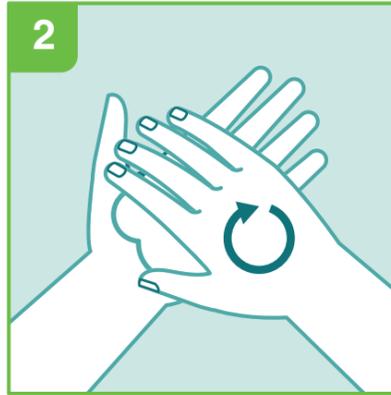




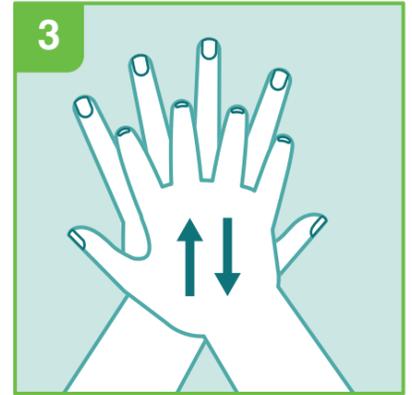
# LÁVATE LAS MANOS DE MANERA CORRECTA CON GEL HIDROALCOHÓLICO



1 Utiliza la cantidad suficiente de jabón.



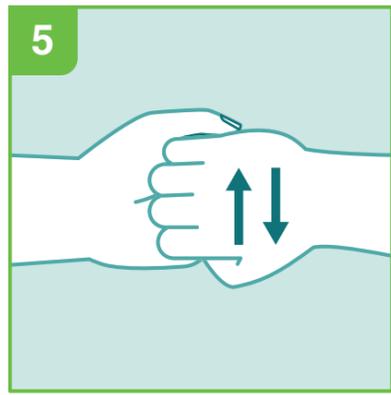
2 Frótate bien las palmas de las manos.



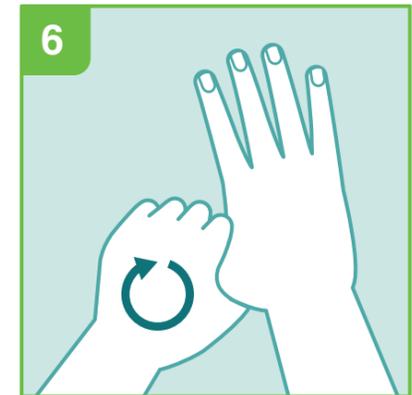
3 No te olvides del dorso de ambas manos.



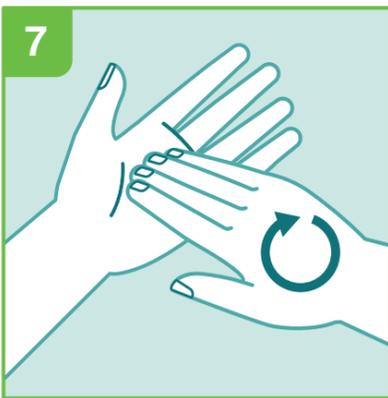
4 Presta atención al espacio existente entre los dedos.



5 Frótate el torso de los dedos de las manos.



6 Lávate los pulgares con movimiento de rotación.



7 No te olvides de las puntas de los dedos.



Durante 30/40 segundos



por ti, contigo

Secretaría de Seguridad y Salud



# COLOCACIÓN Y RETIRADA DE MASCARILLA DE MANERA CORRECTA

1



La mascarilla debe cubrir la boca y la nariz. Ajústala correctamente.

2



Sujétala con la palma de la mano en su parte exterior para colocarla.

3



Coloca con la otra mano, los elásticos detrás de la cabeza hasta el cuello/orejas.

4



Ajusta el elástico. El inferior al cuello y el superior en las orejas.

5



Desecha la mascarilla si la respiración se vuelve difícil.

6



Retirar la mascarilla solamente tocando las cintas de sujeción.



por ti, contigo

Secretaría de Seguridad y Salud





# DESPRENDERSE DE LOS GUANTES DE MANERA CORRECTA

1



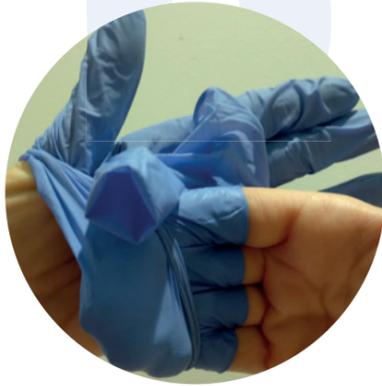
Inspecciónalas antes de su uso. Comprueba que no haya fugas.

2



Usa dos pares de guantes en tareas de alto riesgo y cámbialas con frecuencia.

3

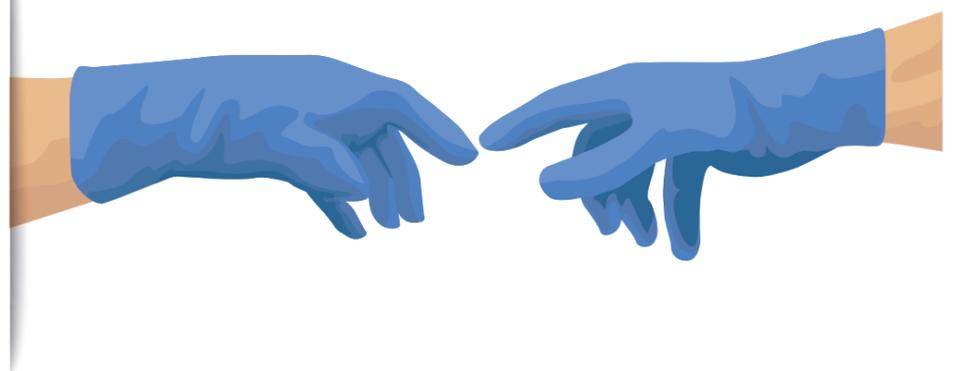


Retira los guantes de forma aséptica: vuélvelo del revés desde el borde, al llegar a los dedos toma el otro guante y repite el proceso con el otro guante. Deséchalo adecuadamente en el contenedor habilitado para evitar riesgos.



por ti, contigo

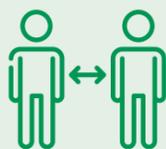
Secretaría de Seguridad y Salud



# RECOMENDACIONES PARA LA SALA DE REUNIONES



**EVITA LAS AGLOMERACIONES.**  
Entra y sal de forma escalonada.



**DISTANCIA MÍNIMA DE 2M.**  
Respétala si no usas mascarilla.



**EVITA TOCARTE LA CARA,**  
sobretudo los ojos, la boca y la nariz.



**LÁVATE LAS MANOS** con jabón y gel hidroalcohólico antes y después de la reunión.



**DEJA LA PUERTA ABIERTA** una vez terminada la reunión para asegurar la renovación del aire.

# RECOMENDACIONES PARA EL USO DEL BAÑO



**EVITA LAS AGLOMERACIONES.**  
Entra y sal de forma escalonada.



**EVITA TOCARTE LA CARA,**  
especialmente los ojos, la boca y la nariz.



**LÁVATE LAS MANOS** en el lavabo con agua, jabón y/o gel hidroalcohólico.



**SÉCATE LAS MANOS** con papel desechable y limpia el grifo con el mismo papel.

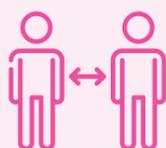


**MANTÉN LA PUERTA ABIERTA** cada vez que sea posible para renovar el aire.

# RECOMENDACIONES PARA LA ENTRADA Y SALIDA



**EVITA LAS AGLOMERACIONES.**  
Entra y sal de forma escalonada.



**DISTANCIA MÍNIMA DE 2M**  
Respétala si no usas mascarilla.



**LÁVATE LAS MANOS** en el lavabo con agua, jabón y/o gel hidroalcohólico.



**EVITAR DAR LA MANO**  
y besar al saludar o despedirse.



**SIGUE Y RESPETA LAS INSTRUCCIONES**  
que te indican en este centro.





por ti, contigo

Secretaría de Seguridad y Salud

# ÚNICO PUNTO AUTORIZADO

para depositar mascarillas y guantes usados

**INTRODUCIR EL MATERIAL  
EN LA BOLSA QUE HAY  
JUNTO AL CONTENEDOR.**



**HAZLE UN NUDO A LA BOLSA  
E INTRODUCE EL MATERIAL  
DENTRO DEL CONTENEDOR.**



Queda totalmente prohibido depositar guantes o mascarillas en cualquier otro punto que no sea un contenedor especial habilitado e identificado para ello.

## #LOESTAMOSCONSIGUIENDO



Secretaría de Seguridad y Salud

por ti, contigo