



Instituto Nacional de Bosques
Más bosques. Más vida

Acciones preventivas

para evitar el contagio del

CORONAVIRUS



Cuidados al toser

- Cubre la nariz y boca al toser o estornudar con un pañuelo desechable
- Utiliza el ángulo interno del brazo



Lavado de manos con agua y jabón

1. Humedezca las manos con agua abundante
2. Enjabone sus manos con el grifo cerrado
3. Comenzar frotando con las palmas de la mano
4. Intercale los dedos y frote por la palma y el anverso de la mano
5. Continúe con los dedos intercalados y limpie los espacios entre si
6. Con las manos de frente agarre los dedos y mueva de lado a lado
7. Tome el dedo “gordito” como en la figura para limpiar la zona del agarre de la mano



Lavado de manos con agua y jabón

7. Limpie las yemas de los dedos, frotando contra la palma de la mano
8. Enjuague sus manos con abundante agua (8 segundos aproximadamente)
9. Seque las mano con una toalla desechable o con aire caliente
10. Cierre el grifo con una toalla desechable

¡Listo!



Recomendaciones de la OMS (Organización Mundial de la Salud) para:

LAVAR CORRECTAMENTE LAS MANOS

www.consejosdelimpieza.com

 <p>0</p>	 <p>1</p>	 <p>2</p>
<p>Humedezca sus manos con abundante agua.</p>	<p>Enjabone sus manos con el grifo cerrado</p>	<p>Comenzar frotando las palmas de las manos</p>
 <p>3</p>	 <p>4</p>	 <p>5</p>
<p>Intercale los dedos y frote por la palma y el anverso de la mano</p>	<p>Continúe con los dedos intercalados y limpie los espacios entre sí.</p>	<p>Con las manos de frente agárrese los dedos y mueva de lado a lado.</p>
 <p>6</p>	 <p>7</p>	 <p>8</p>
<p>Tome el dedo "gordito" como en la figura para limpiar la zona del agarre de la mano.</p>	<p>Limpie las yemas de los dedos, frotando contra la palma de la mano</p>	<p>Enjuague sus manos con abundante agua (8 seg. aprox.)</p>
 <p>9</p>	 <p>10</p>	 <p>11</p>
<p>Seque las manos con una toalla desechable o con aire caliente.</p>	<p>Cierre el grifo con una toalla desechable</p>	<p>Ya está!</p>



Uso de gel antibacterial



1. Deposite en la palma de la mano suficiente gel antibacterial
2. Frotar las palmas de la mano entre si



Uso de gel antibacterial

3. Frotar las palmas de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos
4. Frotar las palmas entre sí con los dedos entrelazados
5. Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma opuesta y viceversa
6. Frotar con movimiento de frotación el pulgar izquierdo atrapándolo con la palma derecha y viceversa.

El frotar **durante 15 segundos reduce** los recuentos de bacterias.



Otras recomendaciones

1. Busque atención médica en el caso se presente una enfermedad respiratoria antes, durante, o después de un viaje internacional o nacional.
2. No visitar lugares fronterizos.
3. Evite el contacto con personas viajeras que presenten enfermedades respiratorias agudas.
4. Eviten visitar lugares donde estén presentes animales de granja o salvajes, vivos o muertos.
5. Si visita un restaurante después de haber consultado la carpeta de Menús, debe de lavarse las manos de acuerdo a lo indicado anteriormente, ya que éstas constituyen una forma de contaminación.





Instituto Nacional de Bosques
Más bosques. Más vida

Acciones preventivas

para evitar el contagio del
CORONAVIRUS

Para más información comuníquese al teléfono **2321 2626 ext. 143**
Departamento de Desarrollo Institucional
Dirección de Desarrollo Institucional y Recursos Humanos
Instituto Nacional de Bosques

