

# RECOMENDACIONES DE PROTECCIÓN FRENTE AO CORONAVIRUS

O **LAVADO FRECUENTE DAS MANS** proporciona a mellor **PROTECCIÓN** fronte a **COVID-19**



## LAVADO CORRECTO DE MANOS



Mójate las manos con agua y aplica suficiente jabón



Frótate las palmas de las manos entre sí



Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando dedos



40-60"



Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados



Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra



Con un movimiento de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano



Frótate los dedos de una mano con la palma de la otra con movimientos de rotación



Enjuágate las manos con agua



Sécate las manos con una toalla de un solo uso

E MOI IMPORTANTE guardar a distancia entre persoas



NON ESQUEZA:



Cúbrase a boca co brazo cando tosa o estornude, ou cun pano desbotable, despois tíreo ao lixo e limpe as mans

Limpe frecuentemente as superficies de contacto ( manillas pasamáns...) con desinfectante ou lixivia rebaixada