



## RECOMENZAR CON SEGURIDAD



usa la mascarilla



Lávate las  
manos



mantén la distancia d  
seguridad

### Lávate las manos

Aún cuando pienses que tus manos están limpias **lávate las a menudo** con el gel alcohólico (30 segundos) o con agua y jabón (60 segundos).

Si tus manos se ven sucias lávatelas con agua y jabón.

**Lava con atención cada parte:** las palmas, encima, frota bien entre los dedos de ambas manos y no te olvides de los pulgares!

No te toques los ojos, la nariz o la boca con las manos.

### Lávate siempre las manos:

- Después de haber tosido o estornudado;
- Apenas regreses a tu casa;
- Cuando cocinas, sobre todo si tocas alimentos crudos;
- Antes de comer;
- Después de haber ido al baño;
- Si has atendido a un enfermo;
- Después de haber tocado los animales de la casa;
- Después de haber tocado la basura;
- Después de haber usado los transportes públicos;
- Antes de ponerte la mascarilla y cuando te la quitas.