



**Desarrollo
de Personas**
Unidad de Gestión y Desarrollo de Personas

**¿SABÍAS
QUÉ?**



Correcto lavado de manos

MEDIDAS PREVENTIVAS COVID-19

El vehículo principal de transmisión de patógenos y contaminantes que pueden provocar enfermedades o infecciones es a través de nuestras manos.

La higiene de manos es la medida más sencilla y coste efectivo para prevenir la diseminación de microorganismos. En esa línea, instituciones médicas de salud han determinado que un simple ejercicio por al menos **30 segundos** arroja mejores resultados, dejando las manos completamente limpias y libres de bacterias.

No obstante, el alcohol gel sigue siendo un desinfectante de acción rápida que reduce el número de gérmenes en la piel, sin embargo, para que esto sea efectivo las manos deben estar considerablemente limpias, sin materia orgánica.

Por lo que significa que debemos concientizar que el alcohol gel solo debe ser usado en caso de emergencias, cuando no contemos con agua y jabón.

Mano sucia



**Mano lavada con
agua y jabón**



**Mano lavada con
alcohol gel**



**PARA PREVENIR SOLO DEBEMOS CONTAR
CON AGUA, JABÓN Y TUS MANOS**

SIGUE ESTOS EJERCICIOS AL LAVAR TUS MANOS



Usa jabón



Espárcelo en tus palmas



Arriba de tus manos



Entremedio de tus dedos



En la base de tus pulgares



En tus uñas



En tus muñecas



Enjuaga tus manos



Sécalas y listo

HÁZLO AL MENOS POR 30 SEGUNDOS CADA VEZ