



UNIVERSITY OF GEORGIA

EXTENSION

# COVID-19 MEDIDAS PREVENTIVAS

## LÁVESE LAS MANOS FRECUENTEMENTE

La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar exponerse a este virus. Lo más fácil es lavarse las manos, y también es una de las maneras más efectivas de prevenir el contagio del COVID-19.

### PASOS PARA LAVARSE LAS MANOS

- 1** Mójese las manos con agua limpia 
- 2** Póngase jabón en las manos 
- 3** Enjabone sus manos bien durante al menos 20 segundos 
- 4** Enjuáguese bien las manos con agua limpia 
- 5** Séqueselas con una toalla limpia o con un secador de manos de baño 

### ¿CUÁNDO LAVARSE LAS MANOS?

- Después que se toque o limpie la nariz, tosa o estornude
- Antes y después de cuidar a alguien que está enfermo
- Después de ir al baño
- Antes y después de preparar comida
- Durante la preparación de la comida si es necesario
- Antes de comer
- Antes de ponerse una cubierta facial y después de quitarse o tocar una cubierta facial usada

### DESINFECTANTE DE MANOS

Si no hay agua y jabón para lavarse las manos, use desinfectante de manos que contenga al menos 60% de alcohol. Cubra las manos completamente con el desinfectante y frótelas hasta que se sientan secas.



Manténgase informado: [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)

Contacto: Elizabeth L. Andress, Ph.D.

University of Georgia

Professor and Extension Food Safety Specialist

Email: [eandress@uga.edu](mailto:eandress@uga.edu)

Actualización: May 11, 2020

NC STATE

EXTENSION