



Nunca bajes la **GUARDIA**

Refuerza el constante lavado de manos



° Lávate las manos con frecuencia con agua y jabón por al menos 40 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de toser o estornudar.

° Es de suma importancia que te laves las manos:

- Antes de comer o preparar la comida
- Antes de tocarte la cara
- Después de ir al baño
- Después de salir de lugares públicos
- Después de toser o estornudar
- Después de manipular tu mascarilla
- Después de cuidar a una persona enferma

° Si no dispones de agua y jabón, usa un desinfectante de manos que contenga al menos un 70 % de alcohol. Cubre toda la superficie de las manos y frótalas hasta que estén secas.

° Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca sin antes lavarte las manos.

¡Cuidar de ti y de los tuyos es tu responsabilidad!



Ficohsa