

## Higiene de manos

(40-60 segundos, si las manos están visiblemente sucias)



Mójate las manos con agua y enjabónatelas.



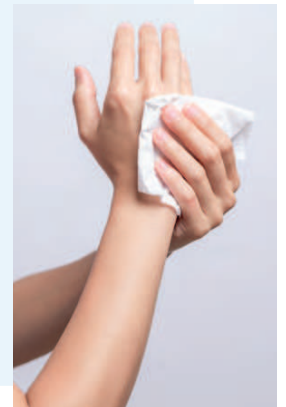
Frota ambas manos.



Frota el dorso de las manos.



Enjuágate con agua.



Seca las manos con papel y cierra el grifo.

## Higiene respiratoria



Utiliza pañuelos de papel al toser o estornudar, tapando boca y nariz.



Tira los pañuelos usados a la papelera.



Si toses o estornudas, lávate las manos con agua y jabón o con preparados de base alcohólica.



Ventila bien los espacios cerrados.