

# LIMPIE Y LUEGO DESINFECTE

## En la casa

Limpie y desinfecte las superficies y los artículos de contacto frecuente:

- Si está sucia, limpie el área o el artículo con agua y jabón, luego desinfecte.
- Use productos incluidos en la lista de la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) siguiendo las instrucciones de la etiqueta.

## Habitación y baño

Si la persona enferma usa una habitación y un baño separados:

- Solo limpie el área cuando sea necesario.

Si la persona enferma usa una habitación o baño compartido:

- Puede limpiar su propio espacio.
- Debe limpiar y desinfectar después de cada uso.

# USO DEL DESINFECTANTE DE MANOS

Si no dispone inmediatamente de agua y jabón, puede usar un desinfectante de manos que contenga al menos un 60% de alcohol.

## ¿Cómo usar el desinfectante de manos?

- Aplíquese el “hand sanitizer” en la palma de la mano.
- Frótese siguiendo los pasos del lavado de manos.
- Continúe hasta que las manos estén secas.
- No se enjuague ni se saque el desinfectante de manos con una toalla antes de que esté seco, podría hacer que no funcione bien contra los microbios.

## Centro de Ayuda COVID-19 939-592-5115

**Horario:** lunes a viernes 8:00 am a 8:00 pm  
Sábado y domingo 8:00 am a 5:00 pm



**LAVADO DE MANOS**  
COVID-19

DEPARTAMENTO DE  
**SALUD**





## PASOS DEL LAVADO DE MANOS

- Asegúrese sacar el papel toalla antes de comenzar el proceso del lavado de manos.

- Abra la llave o “pluma” y deje el agua correr.



- Mójese las manos.

- Échese una cantidad generosa de jabón.



- Restriéguese las palmas de las manos en forma circular.



- Frótese una palma de la mano contra la parte de arriba de la otra mano. Repita con las dos manos.



- Agárrese los dedos de esta forma y mueva una mano para ambos lados.



- Limpie el pulgar.



- Frótese las puntas de los dedos contra las palmas de la mano.



- Enjuáguese sus manos.



- Séquese con papel.

- Cierre la llave o “pluma” con el papel que se secó las manos.



## ¿CÓMO SE PROPAGAN LOS MICROBIOS?

Se pueden propagar de una persona a otra persona o de las superficies cuando usted:

- Se toca los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- No se lava las manos al preparar o consumir los alimentos.
- Toca una superficie o un objeto contaminado.
- Tose o estornuda.