

# MEDIDAS PREVENTIVAS PARA NO CONTAGIARNOS Y NO CONTAGIAR A LOS DEMÁS

El lavado de manos es una de las medidas principales para evitar el contagio por coronavirus



Lávate las manos con agua y jabón con frecuencia durante 40-60 segundos



Cuando acabes de lavarte las manos cierra el grifo y abre el picaporte de la puerta con un papel desechable

Mantener limpias las superficies que solemos utilizar como mesas, teclados, ordenadores, picaportes de las puertas



Tras lavarte las manos sécate con un papel desechable

Desecha el material utilizado para limpiarte las secreciones o secarte las manos



Si tenemos fiebre y tos, nos quedamos en casa, en reposo

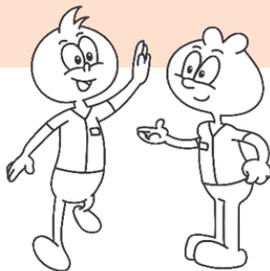


Al toser o estornudar utiliza un papel desechable para ponerte delante



Al estornudar hazlo poniendo el codo por delante

No compartir con los demás, alimentos, bebidas, vasos, platos, cubiertos, ni móviles



Trata de saludar sin dar besos ni dar la mano



Pide información si tienes alguna duda en el siguiente teléfono:

**900 102 112**



También se puede acceder a más información en la web de la Comunidad de Madrid a través de este código QR o en la dirección:

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/2019-nuevo-coronavirus>