



## ANEXO III: HIGIENE DE MANOS



La autenticidad de este documento se puede comprobar en [www.madrid.org/csv](http://www.madrid.org/csv)  
mediante el siguiente código seguro de verificación: **0981655031513095065926**

# Limpia tus manos

## CON UN GEL A BASE DE ALCOHOL



**⌚ Duración de este procedimiento: 20-30 segundos**

**1a**



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies.

**1b**



**2**



Frótese las palmas de las manos entre sí,

**3**



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.

**4**



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.

**5**



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.

**6**



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.

**7**



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.

**8**



Una vez secas, sus manos son seguras.

**Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19**

**OPS**



**Conócelo. Prepárate. Actúa.**  
[www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus)



La autenticidad de este documento se puede comprobar en [www.madrid.org/csv](http://www.madrid.org/csv) mediante el siguiente código seguro de verificación: **0981655031513095065926**

# Limpia tus manos

## CON AGUA Y JABÓN

**⌚ Duración de este procedimiento: 40-60 segundos**

		
<p><b>0</b> Mójese las manos con agua.</p>	<p><b>1</b> Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.</p>	<p><b>2</b> Frótese las palmas de las manos entre sí.</p>
		
<p><b>3</b> Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.</p>	<p><b>4</b> Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.</p>	<p><b>5</b> Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.</p>
		
<p><b>6</b> Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.</p>	<p><b>7</b> Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.</p>	<p><b>8</b> Enjuáguese las manos con agua.</p>
		
<p><b>9</b> Séquese con una toalla desechable.</p>	<p><b>10</b> Sirvase de la toalla para cerrar el grifo.</p>	<p><b>11</b> Sus manos son seguras.</p>

**Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19**

**OPS** Organización Panamericana de la Salud    Organización Mundial de la Salud

**Conócelo. Prepárate. Actúa.**  
[www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus)



La autenticidad de este documento se puede comprobar en [www.madrid.org/csv](http://www.madrid.org/csv) mediante el siguiente código seguro de verificación: **0981655031513095065926**



**IV: COLOCACIÓN Y RETIRADA DE  
MASCARILLAS Y RETIRADA DE GUANTES**



La autenticidad de este documento se puede comprobar en [www.madrid.org/csv](http://www.madrid.org/csv)  
mediante el siguiente código seguro de verificación: **0981655031513095065926**

## COLOCACIÓN Y AJUSTE



1	Antes de ponerte una mascarilla, desinfecta correctamente tus manos y recuerda que la cara debe estar limpia, seca y libre de vello facial en la zona de contacto. <b>Sujeta la mascarilla con las cintas colgando hacia abajo.</b>
2	Sujeta la mascarilla con un mano. <b>Colocándola por debajo de la barbilla y sobre la nariz</b>
3	Sujeta la mascarilla con una mano y con la otra, coloca las bandas de ajuste
4	Coloca la banda superior a la altura de la coronilla y la inferior a la altura de la nuca
5	Si existe, presiona el clip de ajuste con las dos manos hasta que se adapte bien al puente nasal
6	Realiza la comprobación de ajuste-estanqueidad cubriendo la mascarilla con las manos y exhalando. Si detectas fugas de aire entre la cara y la mascarilla reajústala.



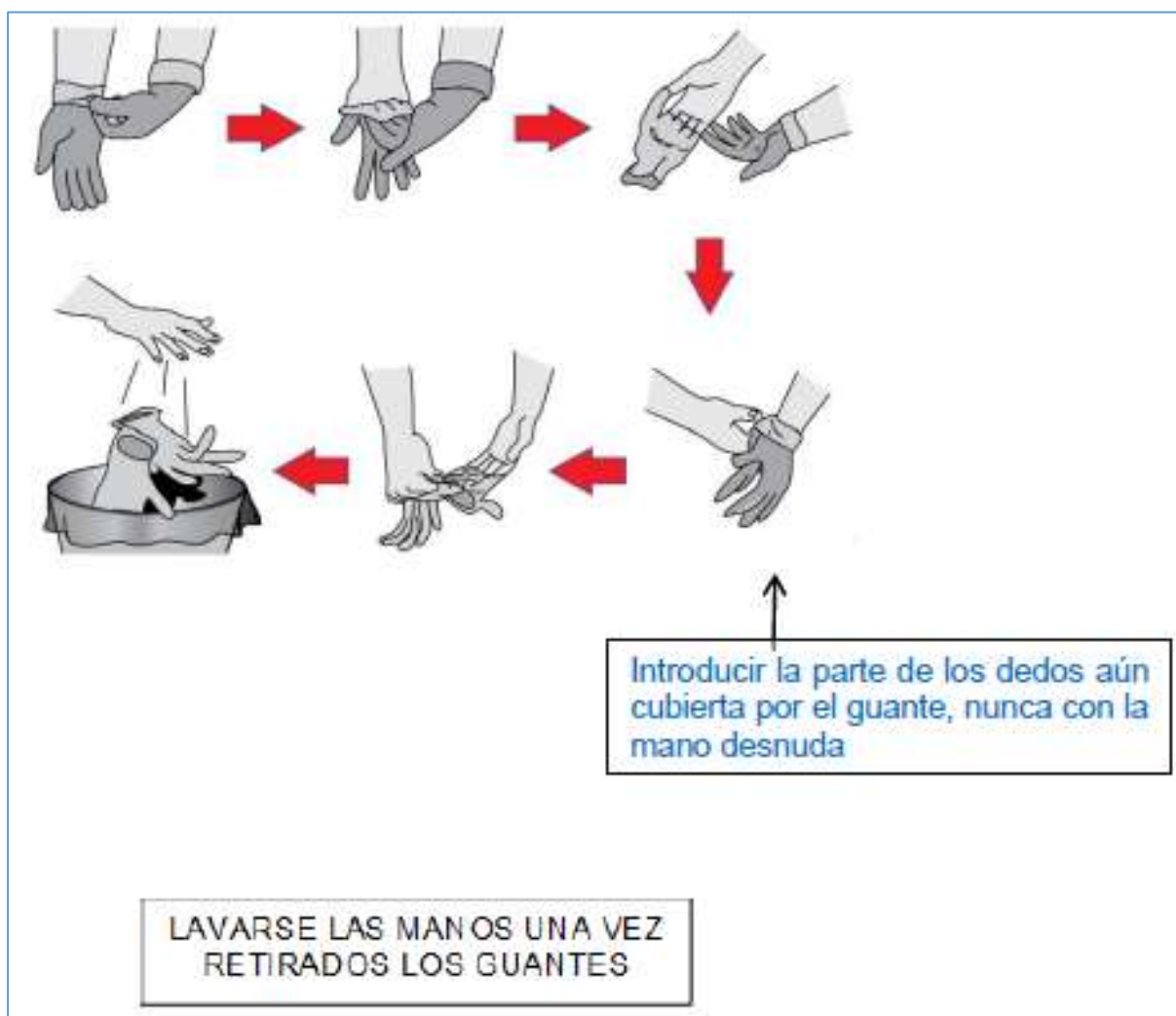
## RETIRADA



**¡NO TOQUES  
LA PIEZA FACIAL!**

Antes de proceder a la retirada, lavarse las manos	
<b>1</b>	En primer lugar quita la tira inferior situada en la nuca
<b>2</b>	Pasa la primera tira (inferior) por delante de la cara
<b>3</b>	Quita la segunda tira colocada en la coronilla
<b>4</b>	Pasar la segunda tira por delante de la cara. No hay que tocar la pieza facial en ningún momento y se desecha como residuo contaminado
<b>5</b>	Realiza una correcta higiene de manos







**ANEXO V: ETIQUETA RESPIRATORIA**



La autenticidad de este documento se puede comprobar en [www.madrid.org/csv](http://www.madrid.org/csv)  
mediante el siguiente código seguro de verificación: **0981655031513095065926**





**Lávate las manos** frecuentemente y meticulosamente



**Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca,** ya que las manos facilitan su transmisión



Al toser o estornudar, **cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado**



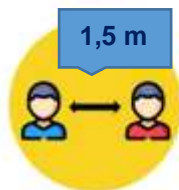
**Utiliza mascarilla higiénica** cuando no sea posible mantener la distancia de seguridad o en el transporte público



**Limpia con regularidad** las superficies que más se tocan



**Usa pañuelos desechables** para eliminar secreciones respiratorias y tíralos tras su uso



Mantén **1,5 metros de distancia** entre personas

