

Buenas Prácticas frente al **Coronavirus**

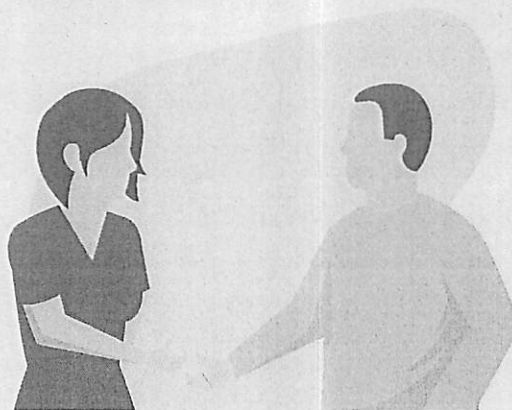


1. Al Toser o Estornudar



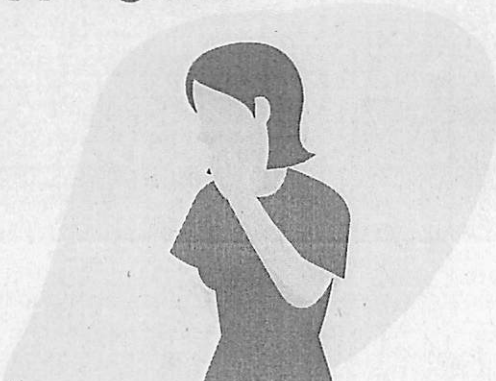
Usa el codo, no la mano ¡O mejor aún!,
cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo.
Tirar los pañuelos después de cada uso.

2. Contacto



Si sufres una infección respiratoria
evite el contacto con otras personas.

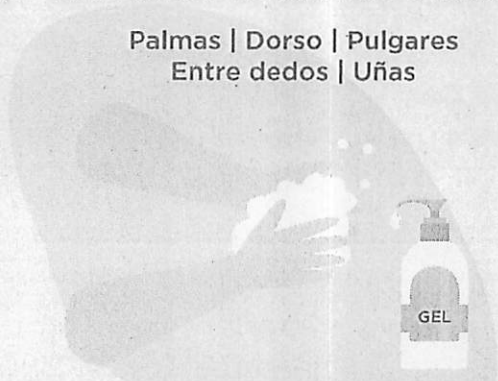
3. Higiene



Procura no tocarte ojos, nariz o boca.

4. Lavarse Bien las Manos

Palmas | Dorso | Pulgares
Entre dedos | Uñas



Lávate las manos con frecuencia
con agua y jabón o gel desinfectante.

5. Con Síntomas

Si tienes síntomas como TOS, FIEBRE
o sensación de FALTA DE AIRE
NO ACUDAS AL CENTRO SANITARIO

LLAMA AL 112

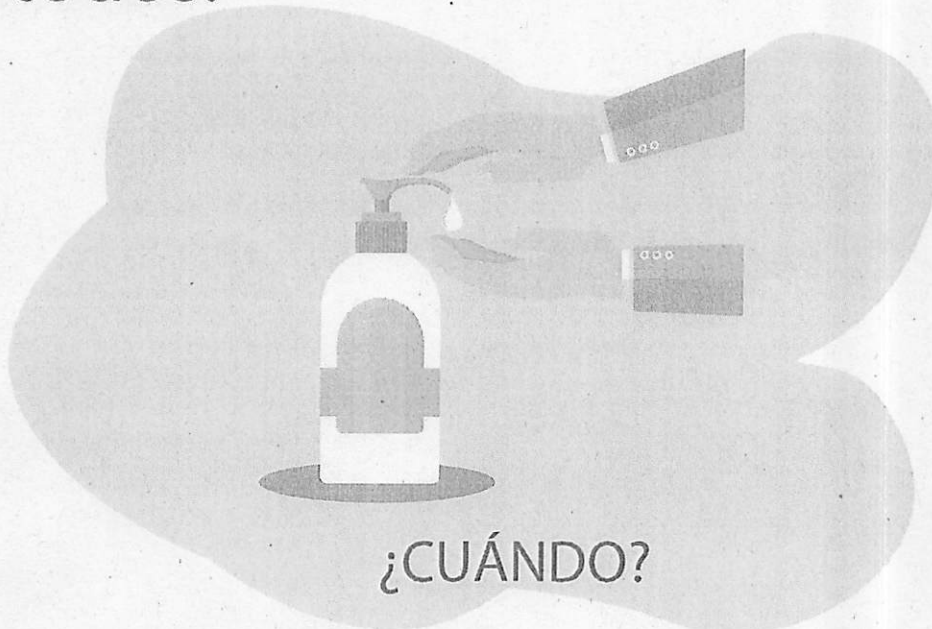
REDUCE EL RIESGO DE CONTAGIO

Plan de Calidad y Seguridad del Paciente

Más Información en : <https://www.mscbs.gob.es/>

Lávate las manos
¡por el bien
de todos!

Mutua
Montañesa



¿CUÁNDO?

.1.
Tras estornudar,
toser o sonarse
la nariz

.2.
Después del contacto
con alguien que
estornude o tose

.3.
Después de usar el WC,
el transporte público
o superficies sucias

.4.
Antes de
comer

¿CÓMO?



Mójate las manos con agua y
aplica suficiente jabón.

Tus manos estarán limpias
cuando se **evapore el jabón.**



PALMAS



DORSOS



ENTRE DEDOS



PULGARES



UÑAS