

## Recomendaciones generales de higiene personal para evitar contagios

---

En vista de la actual propagación del virus de la gripe y del coronavirus, se recomienda observar las siguientes normas para la protección personal:

### **1. Lavar y cuidar las manos correctamente**

Lávese las manos varias veces al día durante 20 o 30 segundos con jabón, también entre los dedos. Cuide su piel regularmente con una crema protectora de la piel.

### **2. Mantener las manos alejadas de la cara**

Evite tocarse la boca, la nariz o los ojos con las manos, ya que los virus pueden entrar en el cuerpo desde las manos a través de las mucosas.

### **3. Toser y estornudar higiénicamente**

Manténgase a distancia de otras personas al toser o estornudar. Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel o con el interior del codo flexionado al toser o estornudar, no tose ni estornude nunca en las manos. Después de su uso, tire el pañuelo inmediatamente a la basura.

### **4. Prestar atención a los primeros síntomas**

Preste atención a los síntomas como fiebre, malestar general, tos y dolor en las extremidades. Si se siente enfermo, pida por teléfono una cita con su médico de cabecera para una consulta y un diagnóstico. Así evitará el riesgo de contagio en la sala de espera.

### **5. Proteger a los demás**

A ser posible, y mientras usted siga con síntomas de enfermedad, mantenga una distancia de al menos un metro y medio entre usted y otras personas. Si va a toser o estornudar, es mejor que se dé la vuelta. Si está enfermo, evite el contacto físico como estrechar la mano, abrazarse, besarse, etc. Si está siendo atendido en casa, quédese en una habitación separada, si es posible. Preste especial atención a la limpieza general de su casa, sobre todo en la cocina y el baño. También existe una clara recomendación para sonarse la nariz: Utilice siempre un pañuelo de papel, úselo una sola vez y deséchelo inmediatamente, por ejemplo, en una bolsa de plástico que tenga a mano al lado de la cama. Si es posible, lávese después las manos para evitar la transmisión del virus a otras personas.

### **6. Ventilar regularmente las habitaciones cerradas**

Ventile las habitaciones cerradas de tres a cuatro veces al día durante diez minutos cada vez. Esto reduce el número de virus en el aire y evita que se resequen las mucosas de la boca y la nariz.

### **7. Mantener distancia, evitar las aglomeraciones de gente**

Los virus se propagan especialmente cuando las personas se acercan unas a otras. Por lo tanto, usted puede prevenir el contagio manteniéndose a distancia de los demás.

### **8. Estar informado sobre las mascarillas higiénicas**

Una mascarilla higiénica, compuesta por una superficie filtrante de varias capas, que cubre la barbilla, la boca y la nariz (protección buconasal, disponible, por ejemplo, en farmacias) reduce principalmente el número de patógenos que el usuario de la mascarilla exhala al ambiente. También protege, hasta cierto punto, de la inhalación de gotas grandes o salpicaduras.