



Al **toser** o **estornudar**,  
**cubra** su **nariz** y **boca**  
con su **codo** flexionado  
o con un **pañuelo**  
**desechable**.



**Lávese las manos**, mínimo por 20 segundos, siempre que parezcan **sucias; antes y después** de:

- Tener contacto con cualquier persona.
- Ir al baño.
- Después de tocar cualquier superficie.

# Higiene de manos



1) Moje las manos



2) Aplique jabón



3) Frote las palmas



4) Frote entre los dedos



5) Frote las uñas  
contra la palma



6) Lave el dorso



7) Lave los pulgares



8) Frote los puños  
y muñecas



9) Enjuague bien  
las manos con agua



10) Seque las manos  
con papel desechable



11) Cierre el grifo con  
el papel desechable



12) Ahora sus manos  
están limpias



**Lave su rostro** con agua y jabón, mínimo por **20 segundos**, después de haberse lavado las manos y **antes de la atención odontológica.**



**Los pacientes** y los **profesionales de la salud** deben evitar tocarse los **ojos**, la **nariz** y la **boca** con las **manos sin lavar**.



Recoja su **cabello** y **evite**  
**usar aretes, anillos y**  
**collares.**