

NUESTROS CUIDADOS ANTE EL COVID-19

Las manos suelen ser el medio de transporte de muchos gérmenes incluido el COVID-19, por eso el lavado adecuado se convierte en una herramienta decisiva en su prevención. No solo infecciones respiratorias sino también enfermedades diarreicas, enfermedades de la piel y enfermedades de los ojos. Suficiente agua y jabón por al menos veinte (20) segundos:

1. Lavado de la región palmar en forma circular
2. Lavado de la región dorsal de la mano
3. Lavado de la zona interdigital, dedos extendidos
4. Lavado de las regiones externas entre puños
5. Lavado de dedos pulgares respectivamente
6. Lavado de uñas en el centro de la palma de la mano

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

La mejor prevención está en tus manos

Incluyendo Coronavirus COVID-19

Si todos nos lavamos las manos frecuentemente. Podemos reducir hasta el **50%** de los casos de las infecciones respiratorias.

¡Recuerda!

Cada vez que llegues de la calle.
Cada vez que salgas de una reunión
Antes de tocarte la cara
A los niños cada vez que entren de la calle.

Duración de todo el procedimiento: 20 - 30 segundos

0  Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;	1  Frótese las palmas de las manos entre sí;	2  Frótese el dorso de la mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;
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  Sus manos son seguras.

Es importante el secado, recomendable con toallas desechables con la misma toalla cierre el grifo y tome el pomo de la puerta si está en un baño público. Cada vez que vamos al baño, cuando consumimos o preparamos alimentos, cuando hacemos cambio de pañal en los bebés cuando jugamos y después de jugar con las mascotas, después de estar en el transporte público o cada vez que realizamos una actividad con elementos sucios en los cuales es evidente que nuestras manos se han ensuciado.



Se recomienda mojar, enjabonar, frotar, enjuagar y secar sus manos, es una rutina sencilla para mantenerse saludable ojo con el secado si no tiene toalla desechable que la de tela sea de uso personal.

Recuerde el lavado de las manos es una medida que salva vidas pero que complementa a otras como saber toser, no llevar las manos a la cara y limpiar las

superficies de uso común.

El Tapabocas: Es tanta la información del nuevo coronavirus, que parece difícil tener clara las cosas básicas:

El tapabocas no es para todo el mundo, si usted está sana, es decir, no presenta síntomas respiratorios NO necesita usarlo el tapabocas para quien este enfermo o cuide un enfermo. Un tapabocas es un elemento de protección de barrera que impide que usted expulse al exterior algunas partículas de su árbol respiratorio y contamine a los que están en su entorno.



El tapabocas aconsejado para personas con síntomas respiratorios es el común, el quirúrgico. Modo de Uso: La parte de azul del tapabocas siempre va hacia afuera, la parte blanca del tapabocas siempre va hacia adentro, es determina que los pliegues que tiene el tapabocas queden en ubicación precisa para recolectar, recibir la secreción que se pueda expulsar. Además la parte



metálica va sobre la nariz para que se pueda ajustar, procurando que quede el menor espacio posible entre el tapabocas y la cara, también debe cubrir el mentón. Recuerde que según los síntomas pueden necesitar más de un tapabocas al día si el tapabocas se humedece deberá ser desechado porque reduce el poder de filtración y aunque una persona tenga la sensación de que está protegida puede quedarse contaminada.

Procure no tocarlo, tampoco destape la nariz ni se lo quite para hablar por ejemplo por teléfono, tampoco lo deje sobre superficies que pueda contaminar.

En cuanto al tapabocas N95, es recomendado para el personal de salud. En cuanto a los tapabocas de tela no son los ideales, porque solo protege de partículas grandes como el polvo, pero si no hay otra opción úselo y extreme las demás medidas de protección.

Los tapabocas no se reutilizan ni se lavan y si definitivamente tienen síntomas respiratorios y no lo tolera, extreme las medidas de cubrirse con un pañuelo desechable o cuando tose o estornuda en el codo, lávese las manos, limpie las superficies que toca y quédese en casa, para que se recupere más rápido y no contagie a otros.



Fuente: [Clínica Cardiovascular Corazón Joven](#) | 19 de marzo de 2020 10:08 a.m.



**Sección
Informativa**