



Folkhälsomyndigheten

Evite ser contagiado y contagiar a otros



¡Lávese las manos con frecuencia!

Los agentes infecciosos se adhieren con facilidad a las manos y pueden propagarse. Lávese frecuentemente las manos con agua caliente y jabón, al menos durante 20 segundos. El alcohol en gel (handsprit) es una alternativa cuando no tiene la posibilidad de lavarse las manos.



¡Tosa y estornude en el pliegue del codo!

Al toser y estornudar en el pliegue del codo o en un pañuelo de papel impide que se propaguen alrededor suyo las pequeñas gotas con agentes infecciosos o que estas se adhieran a sus manos. Tire siempre el pañuelo de papel en una papelería y lávese las manos.



¡Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca!

Puede ser difícil evitarlo y por eso debe lavarse con frecuencia las manos con agua y jabón para eliminar los agentes infecciosos.



¡Quédese en su casa cuando esté enfermo!

Quédese en su casa cuando esté enfermo. De esa manera evitará contagiar a otras personas.



Los agentes infecciosos se encuentran en todo nuestro entorno.

Una buena higiene de manos es una manera sencilla de protegerse y proteger a los demás.

La propagación más común es a través de nuestras manos.