

Uso correcto del cubrebocas



Antes de colocar el cubrebocas, lave sus manos con agua y jabón o aplíquese gel antibacterial

El cubrebocas deberá cubrir boca y nariz, asegúrese que no haya espacios.



Cambie el cubrebocas por uno nuevo tan pronto esté húmedo y no lo reutilice.



Para quitarse el cubrebocas, hacerlo por las asas, no lo toque de frente, tíralo al bote de basura, en caso que sea de tela; lavar con agua y jabón.



Cada vez que coloque o retire el cubrebocas lave sus manos con agua y jabón o aplíquese gel antibacterial



TecNM *campus* Atitalaquia



Página Web:

<http://www.itatitalaquia.edu.mx/>



Facebook: TecNM Atitalaquia

<https://www.facebook.com/tecnmcampusatitalaquia/>

Twitter: @ITAatitalaquia

<https://twitter.com/ITAatitalaquia?s=08>

Dirección: Avenida Tecnológico No.9
Colonia Tezoquipa, Atitalaquía
Hidalgo

Código postal : 42790
Teléfono: 778 737 3141 y 778737b3589

#Orgullosamente Cenizontles



TecNM *campus* Atitalaquia

Recomendaciones para prevenir contagios por el COVID-19

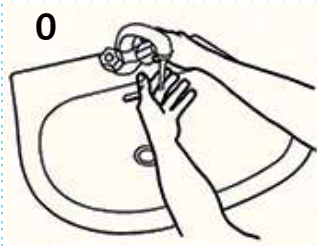
Si te cuidas tú, nos cuidamos todos



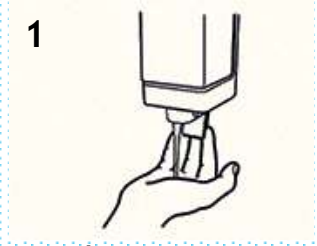
Fuente: Organización Mundial de la Salud

Sigue las siguientes medidas:

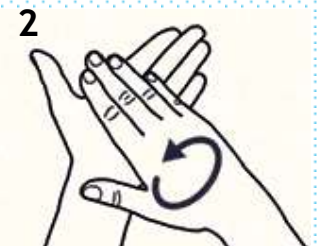
Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente. El jabón desactiva el virus si está en sus manos.



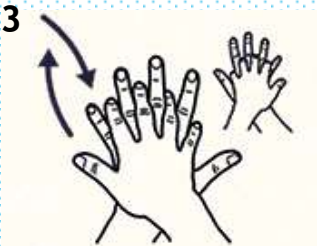
0 Humedezca sus manos con bastante agua



1 Enjabone sus manos



2 Frote las palmas de sus manos



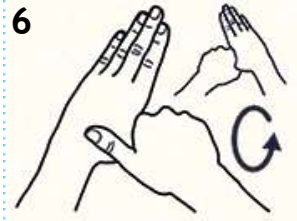
3 Intercale los dedos y frote por la palma y el anverso de la mano



4 Continúe con los dedos intercalados y limpie los espacios entre si



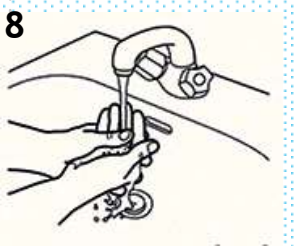
5 Con las manos de frente agárrese sus dedos y mueva de lado a lado



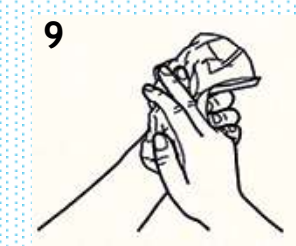
6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa



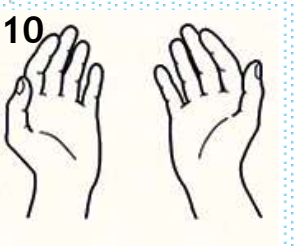
7 Limpie las yemas de los dedos frotando contra la palma de la mano



8 Enjuague sus manos con abundante agua



9 Seque sus manos



¡Listo!

Adopte medidas de higiene respiratoria

Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo; tire el pañuelo en el depósito de basura, evite escupir al suelo y lávese las manos con agua y jabón o aplíquese gel antibacterial.



Lave o desinfecte todos sus alimentos

