

# MEDIDAS DE HIGIENE FRENTE AL COVID-19

La propagación del COVID-19 entre humanos se puede realizar a través de secreciones respiratorias (gotitas). Estas pueden depositarse en manos y superficies inanimadas.

**Hay que extremar las medidas de limpieza y desinfección**



## HIGIENE PERSONAL

- Lavado frecuente de manos, con agua y jabón, durante 40-60 seg.
- Evitar tocarse los ojos, nariz y boca.
- Usar pañuelos desechables.
- Toser en el hueco del codo o pañuelo desechable.
- No compartir vasos bebidas, móviles, , ...
- Lavado ropa mínimo 60°.



## OBJETOS PERSONALES

Con alcohol de 70°

- Gafas
- Teléfono
- Llaves
- Mando TV
- Teclado ordenador



## DESINFECCIÓN SUPERFICIES

- Limpieza diaria de contacto (mesas, picaportes, grifos) con guantes de un solo uso y bayeta desechable.
- Uso de lejía diluida (1 parte de lejía al 5% en 50 partes de agua).

### PERSISTENCIA APROXIMADA

Plástico: 5 días

Metal: 5 días

Papel: 5 días

Madera: 4 días

Cristal: 4 días

Fuente: D. Gral. Policía Municipal de Madrid