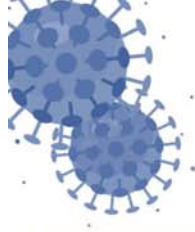









# Si tienes que salir: recomendaciones higiénicas al llegar a casa



## Fuera de casa

- Procura no tocar superficies y cuando lo hagas **lávate bien las manos** con agua y jabón 
- La limpieza adecuada y frecuente de manos es más eficaz que el **uso de guantes** 
- Evita tocarte **ojos, boca o nariz** 
- Mantén la distancia de seguridad de **1-2 m**
- **Utiliza mascarilla** cuando no sea posible mantener la distancia de seguridad o en el transporte público
- Si usas coche, límpialo frecuentemente, sobre todo las superficies que más se tocan 

## Al llegar a casa

- Quitate los **zapatos** y déjalos cerca de la puerta 
- **Lávate las manos** con agua y jabón
- Deja los **objetos que no necesites** en casa (llaves o cartera) cerca de la puerta 
- Limpia los **otros objetos que hayas usado fuera** (móvil o gafas), usa pañuelos desechables y solución alcohólica, o agua y jabón 
- **No sacudas la ropa** y cuando la laves, hazlo con agua caliente si es posible

26 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

@sanidadgob

#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD