

# Conoce las medidas generales de bioseguridad para protegerte durante elecciones



El uso correcto del tapabocas es fundamental para evitar el contagio.

Debes usar el tapabocas de manera continua, siempre y cuando no esté roto, sucio o húmedo; en caso contrario, deberás retirarlo, eliminarlo y usar uno nuevo.

Puedes usar tapabocas de tela u otros materiales resistentes y de fácil limpieza, siempre y cuando cumplan con las indicaciones del Ministerio de Salud y Protección Social.

## Consejos para el uso correcto del tapabocas

- 1** Lava tus manos antes y después de usar el tapabocas.
- 2** Si usas el tapabocas tradicional coloca la mascarilla sobre tu boca y nariz con el ajuste metálico hacia arriba.
- 3** El tapabocas debe estar ubicado sobre la nariz y por debajo del mentón.
- 4** Tira el elástico por detrás de la cabeza.
- 5** Presiona el ajuste metálico para una mayor firmeza y comodidad.
- 6** No toques el tapabocas mientras lo usas. Si debes hacerlo, lávate las manos antes y después de su manipulación.
- 7** Cuando retires el tapabocas, hazlo desde las cintas o elásticos, nunca toques la parte externa de la mascarilla.

## Distanciamiento físico

En todos los escenarios en donde puedan estar varias personas a la vez, mantén una distancia mínima de 2 metros con los demás, evita el contacto directo, no saludes de beso o de mano y no des abrazos.



## Lavado de manos



Lava tus manos por un tiempo de entre 20 y 30 segundos.

Lávalas con agua potable y jabón por lo menos cada tres horas, cuando tus manos estén contaminadas con secreción respiratoria, después de toser o estornudar, antes y después de ir al baño o cuando estén visiblemente sucias.

- 1** Mójese las manos.
- 2** Deposita en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir toda la superficie.
- 3** Frota las palmas de las manos entre sí.
- 4** Frota las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
- 5** Frota la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.
- 6** Frota el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándote los dedos.
- 7** Frota con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.
- 8** Frota la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.
- 9** Enjuáguese las manos.
- 10** Séquese con una toalla desechable.
- 11** Use la toalla para cerrar la llave del grifo.
- 12** Sus manos son seguras.