



USO DE GUANTES COVID-19



**UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA**

El Ministerio de Sanidad indica que la limpieza adecuada y frecuente de manos es más eficaz que el uso de guantes porque:

- ✓ Utilizar guantes durante mucho tiempo hace que se ensucien y puedan contaminarse.



- ✓ Te puedes infectar si te tocas la cara con unos guantes que estén contaminados.



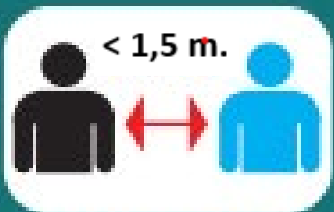
- ✓ Quitarse los guantes sin contaminarse las manos no es sencillo, requiere de una técnica específica. Se recomienda el lavado de manos después de su uso.



Un uso incorrecto de los guantes puede generar una sensación de falsa protección y poner en mayor riesgo de infección a quien los lleva, contribuyendo así a la transmisión.

LO MÁS IMPORTANTE

- Tirar a la basura cerrada.



Mantén 2 metros de distancia entre personas



Lávate las manos frecuente y meticulosamente



Evita tocarte ojos, nariz y boca



Cubre la boca y nariz con el codo flexionado al toser y estornudar



Usa pañuelos desechables

¿Cómo quitarme los guantes? (1)



Pellizcar uno de los guantes por la zona de la muñeca, tocando únicamente el exterior del mismo.



Deslizar hacia adelante, para que el exterior del guante no toque la piel.



Retirar el guante en su totalidad.

¿Cómo quitarme los guantes? (2)



Recoger el primer guante doblándolo y sujetándolo con la otra mano que aún lleva el guante.



Retirar el segundo guante introduciendo los dedos por el interior, sin tocar la parte externa.



Deslizar hacia adelante envolviendo a su vez el primer guante con cuidado de no tocar la parte exterior con tu mano limpia.

¿Cómo quitarme los guantes? (3)



Retirar el guante en su totalidad.



Una vez retirados depositarlos en un contenedor adecuado.



RECUERDA

Antes de colocarse los guantes y una vez te los retires debes lavarte las manos.