

Published on *Servicio de Salud de Castilla-La Mancha* (<https://sanidad.castillalamancha.es>)

[Inicio](#) > Prevención

# Protégete del coronavirus



Podemos contagiarnos si el virus entra en contacto con nuestra boca, nariz y ojos.

Evita los saludos con contacto (darse la mano, besos, abrazos)

Evita tocarte la cara

Lávate las manos con mucha frecuencia



[1]

## ¿Qué puedo hacer para protegerme frente al coronavirus?

Frente al coronavirus es esencial seguir las principales medidas de prevención.

El lavado de manos y el distanciamiento físico, junto a la adecuada utilización de la mascarilla, son clave para evitar la propagación del virus. Medidas de higiene:

- Higiene de manos frecuente: lavado con agua y jabón o soluciones hidroalcohólicas con capacidad virucida.
- Mantener una distancia de seguridad de, al menos, dos metros, con otras personas.
- Uso adecuado de la mascarilla.
- Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado.
- Usar pañuelos desechables y tirarlos tras su uso.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.
- Desinfectar superficies de uso frecuente y común
- Evitar el contacto con personas que presenten síntomas.
- Evitar aglomeraciones.

## ¿Es obligatorio el uso de mascarilla? [2]

A partir del 21 de mayo el uso de mascarilla será obligatorio para las personas de seis años en adelante en la vía pública, en espacios al aire libre y en cualquier espacio cerrado de uso público o que se encuentre abierto al público,

### Uso obligatorio de mascarilla

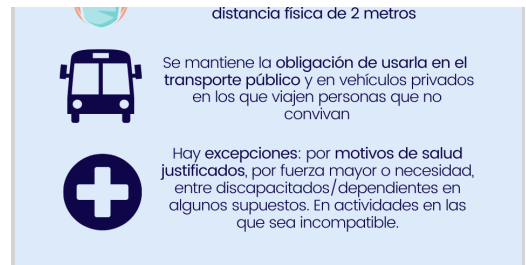


Son obligatorias en espacios cerrados, en vías públicas y en espacios al aire libre siempre que no se pueda garantizar la

siempre que no sea posible mantener una distancia de seguridad interpersonal de, al menos, dos metros.

### Más información:

[- Orden SND/422/2020, de 19 de mayo, por la que se regulan las condiciones para el uso obligatorio de mascarilla durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.](#) <sup>[3]</sup>



### ¿Qué debo tener en cuenta a la hora de utilizar la mascarilla?

Un uso incorrecto de la mascarilla puede generar más riesgo de contagio. Por ello, a la hora de utilizarla es importante seguir las siguientes recomendaciones sanitarias:

- Lavándote las manos antes.
- Tomando la mascarilla por las gomas.
- Clocándola sobre la cara con la zona azul hacia fuera y el alambre arriba.
- Debes cubrir nariz, boca y barbilla.
- Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta.

Para retirarla toma las gomas sin tocar la mascarilla, deséchala en un cubo y no olvides lavarte las manos.

### CARTEL Y VIDEO USO CORRECTO DE LA MASCARILLA <sup>[4]</sup>

### ¿Hay que utilizar guantes cuando salimos de casa?

La mejor medida de protección es el lavado de manos frecuente con agua y jabón durante unos 40 segundos o con solución hidroalcohólica con capacidad virucida -especialmente después de haber tocado superficies que pudieran estar contaminadas o en un lugar de uso común (supermercado, en el lugar de trabajo,...) -, mantener la distancia de seguridad, evitar tocarse la cara y un uso correcto de la mascarilla.

Debes tener en cuenta que:

- Si utilizas guantes durante mucho tiempo pueden contaminarse también.
- Pueden generar una falsa sensación de seguridad y hacer que seamos menos cuidadosos.
- Quitarse los guantes no es fácil, requiere una técnica específica.

Sí debes utilizar guantes de usar y tirar durante las compras en el supermercado.

### CARTEL Y VIDEO LAVADO FRECUENTE DE MANOS <sup>[5]</sup>

### Si tengo que usar guantes, ¿qué medidas de protección debo tomar?

Si vas a utilizarlos debes tomar algunas precauciones:

- Debes lavarte las manos antes de ponértelos.
- Evitar tocarte la cara con ellos.
- No debes manipular objetos personales con ellos puestos (coger el móvil, las gafas,...).
- Mientras los llevas puestos debes desinfectarlos con gel hidroalcohólico cada cierto tiempo.
- Quitártelos sin tocar la superficie que ha estado expuesta (dando un pellizco en la zona de la palma y dándole la vuelta para quitar uno. Para retirar el otro guante, introduce el dedo índice de la mano desnuda dentro del guante y le das la vuelta).
- Tirarlos después de su uso.
- Lavarse las manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica.

**Source URL:** <https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/enfermedades-infecciosas/coronavirus/preguntas-frecuentes-sobre-el-coronavirus-covid-19/prevencion>

**Links:**

- [1] <https://sanidad.castillalamancha.es/sites/sescam.castillalamancha.es/files/documentos/paginas/imagenes/proteccioin-1.png>
- [2] [https://sanidad.castillalamancha.es/sites/sescam.castillalamancha.es/files/imagenes\\_galerias/uso\\_obligatorio\\_mascarilla.png](https://sanidad.castillalamancha.es/sites/sescam.castillalamancha.es/files/imagenes_galerias/uso_obligatorio_mascarilla.png)
- [3] <https://www.boe.es/boe/dias/2020/05/20/pdfs/BOE-A-2020-5142.pdf>
- [4] <https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/enfermedades-infecciosas/coronavirus/uso-correcto-de-la-mascarilla>
- [5] <https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/enfermedades-infecciosas/coronavirus/como-realizar-un-correcto-lavado-de-manos>