

## Consejos para lavarse las manos

La medida más importante que puede tomar el pasajero de un crucero para prevenir el contagio del norovirus (virus similar al Norwalk) es lavarse las manos con frecuencia y de forma correcta.

- ❖ Lávese las manos después de:
  - Ir al baño
  - Taparse la nariz o la boca con las manos al estornudar o toser
  - Realizar cualquier actividad que pueda contaminar las manos
  
- ❖ Lávese las manos antes de:
  - Tocar o preparar alimentos
  - Comer o beber
  - Fumar
  - Cepillarse los dientes
  - Realizar cualquier actividad en la cual se toque la boca con las manos.
  
- ❖ Lávese las manos cada vez que regrese a su camarote.
  
- ❖ Lávese las manos frecuentemente durante el día aunque crea que no necesite hacerlo.

Lávese las manos de la manera siguiente:

1. Mójese las manos con agua tibia.
2. Échese abundante jabón en las manos y enjabónelas bien.
3. Frótese las manos durante 20 segundos prestando especial atención a la zona entre los dedos y debajo de las uñas.
4. Enjuáguese cuidadosamente las manos con agua tibia.
5. Séquese las manos con una toalla desechable.
6. Utilice la toalla desechable para cerrar el grifo del agua y abrir la puerta.