



Desde Dental Sana nos gustaría daros unos consejos acerca del coronavirus y su contagio.

- ❖ Lo más fundamental es la **higiene de las manos**, lavándolas a menudo con agua y jabón o alguna solución con alcohol. Lo ideal es poder lavarlas un mínimo de 20 segundos.
- ❖ **Evitar tocarse nariz y boca.**
- ❖ Además de **estornudar en un pañuelo** desechable y tirarlo al momento, o incluso utilizar la parte interior del codo, ya que las manos se posan sobre muchas superficies que pueden estar contaminadas.
- ❖ Respecto a las mascarillas, **ni el ministerio de salud ni la OMS recomiendan su utilización** para la prevención. La mayoría de las mascarillas no evitan el contagio ya que solo funcionan de dentro hacia fuera, es decir que solo sirven para que las personas con síntomas, al toser o estornudar, eviten esparcir el virus.

***Es importante recalcar que la demanda desorbitada de mascarillas está haciendo que personas que verdaderamente las necesitan como personal sanitario o personas enfermas no puedan utilizarlas.**
- ❖ Pero sobretodo es imprescindible **mantener la calma** y no dejarnos llevar por todo lo que se escucha en los medios de comunicación.