

# Higiene Bucal

EN TIEMPOS DE COVID

- 1 Lávate las manos antes de tocar el cepillo, ya que el virus puede pasar de tus manos a la boca.
- 2 Usa enjuague bucal antes del cepillado.
- 3 Cepíllate los dientes 3 veces al día durante 2 minutos.
- 4 Enjuaga muy bien el cepillo para eliminar restos de pasta y alimentos, desinféctalo con peróxido de hidrógeno (agua oxigenada) durante 1 minuto.
- 5 Deja que el cepillo se seque solo, no lo sacudas ni utilices toalla para evitar contaminar otras superficies.
- 6 Guarda el cepillo en un lugar cerrado y alejado del sanitario para reducir la posibilidad de contaminación. *(El virus también puede estar presente en heces y orina).*
- 7 Deja el cepillo hacia arriba y no juntes los cepillos de la familia en el mismo recipiente. **¡No compartas tu cepillo!**
- 8 Al finalizar, no olvides lavarte las manos otra vez.
- 9 Limpia el espejo y el lavabo con productos de limpieza a base de cloro.

RECOMENDACIONES



PARA ACCEDER  
A ESTA INFORMACIÓN  
ESCANEE EL CÓDIGO QR

RECUERDA QUE LA PREVENCIÓN ES LA MEJOR ARMA QUE TENEMOS,  
SEGUIR ESTAS MEDIDAS NO SÓLO TE PROTEGE A TI, SINO QUE TAMBIÉN PROTEGE A QUIENES TE RODEAN.

DIGASAN  
EN ACCIÓN  
PROMOVIENDO  
ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



MARINA  
SECRETARÍA DE MARINA

