

Preguntas frecuentes y recursos en línea

Recursos sobre el coronavirus

- [Sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#)
- [Salud Pública del Condado de Alameda](#)
- [Departamento de Salud Pública de California](#)
- [Sitio web del Gobernador](#)
- [Control de rumores sobre el coronavirus](#)
- Del área de Salud Conductual del condado de Alameda: [Cómo manejar la salud emocional durante tiempos inciertos](#)

Cuándo y cómo lavarse las manos

Puede ayudarse a sí mismo y a sus seres queridos a mantenerse sanos lavándose las manos con frecuencia, especialmente durante estos momentos clave cuando es probable que contraiga y propague gérmenes:

- **Antes, durante y después** de preparar comida
- **Antes de** comer
- **Antes y después** de cuidar de alguien en casa que está enfermo con vómito o diarrea
- **Antes y después** de tratar un corte o herida
- **Después** de usar el baño
- **Después** [de cambiar pañales o limpiar a un niño que ha usado el baño](#)
- **Después** de sonarse la nariz, toser o estornudar
- **Después** de tocar un animal, alimento para animales o desechos de animales
- **Después de** manipular alimentos para mascotas o snacks para mascotas
- **Después de** tocar basura