



MEDIDAS DE HIGIENE PERSONAL

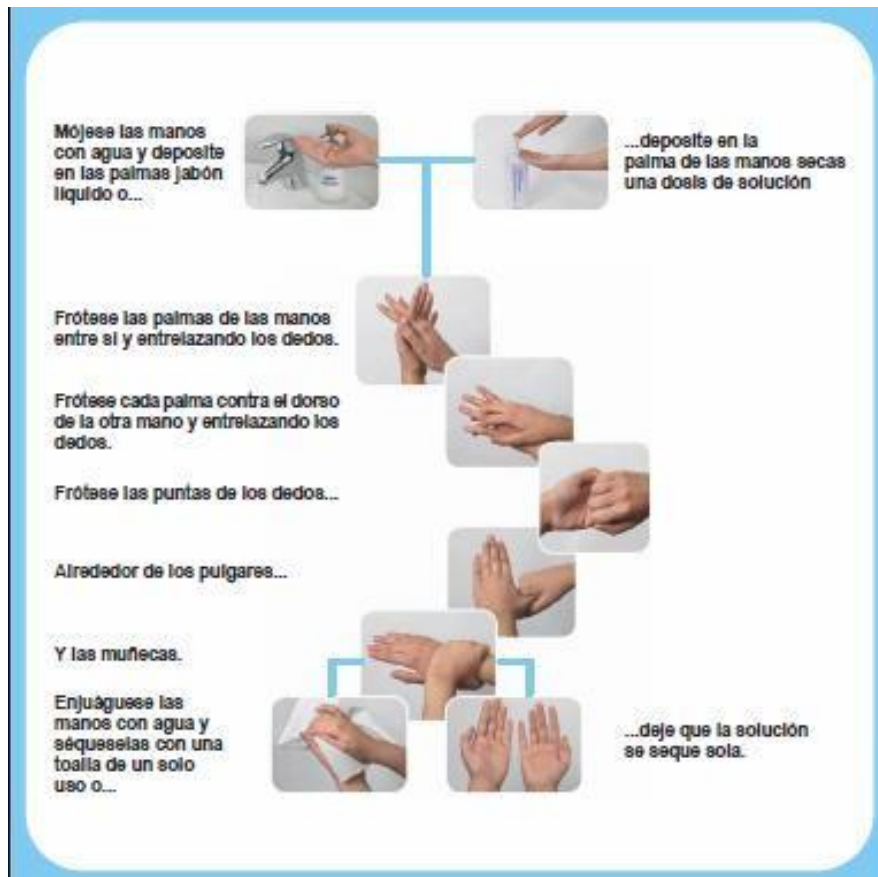
Higiene de manos con agua y jabón (figura 1)

- La higiene de manos con jabón y agua es el método recomendado.
- Es aconsejable lavarse las manos con frecuencia y en particular:
 - ✓ Después de toser.
 - ✓ Después de estornudar.
 - ✓ Tras sonarse, tocarse la nariz o la boca.
 - ✓ Antes y después de cada comida.
 - ✓ Tras ir al aseo.
 - ✓ Tras jugar o tocar objetos comunes.
 - ✓ Cuando estén visiblemente sucias.

El procedimiento de la limpieza de las manos es el siguiente (ver Figura 1):

1. Primero mojar las manos con agua.
2. Aplicar el jabón y frotar las manos limpiando entre los dedos y bajo las uñas.
3. Aclarar con abundante agua corriente.
4. Secar las manos con una toalla de papel desechable.
5. Cerrar el grifo con la propia toalla de papel desechable.
6. Tirar el papel desechable a un cubo con tapa de pedal, si es posible, y con bolsa de plástico y cerrar el cubo.

Figura 1.- Método de la limpieza de manos



Es conveniente que el personal del colegio se plantee la posibilidad de:

- Lavar las manos de los niños pequeños con agua y jabón e instruir en ello a los mayores.
- Instaurar métodos didácticos para el aprendizaje de los alumnos sobre la limpieza de sus manos.
- Informar y recomendar a las familias de los alumnos la importancia del lavado de manos.

Higiene respiratoria (figura 2)

- Hay que enseñar a los alumnos que al toser o estornudar lo hagan de la siguiente manera:
 - ✓ Con un pañuelo de papel desechable o papel higiénico y tras ello tirar el pañuelo usado a la basura y lavarse las manos.

- ✓ Cuando no sea posible acceder a papel desechable, se realizará sobre la flexura del codo (ver Figura 2).

Figura 2.- Método de higiene respiratoria



- 1.** Cubra su boca y nariz al toser y estornudar con **PAÑUELOS DE PAPEL** y tírelos a la **BASURA**.
- 2.** Si no tiene pañuelos de papel, tosa y estornude **SOBRE LA MANGA DE SU CAMISA** para no contaminar las manos.

CORONAVIRUS

VUELTA A LAS AULAS



Ante cualquier duda o síntoma,
**tómate la temperatura
antes de acudir a tu centro**



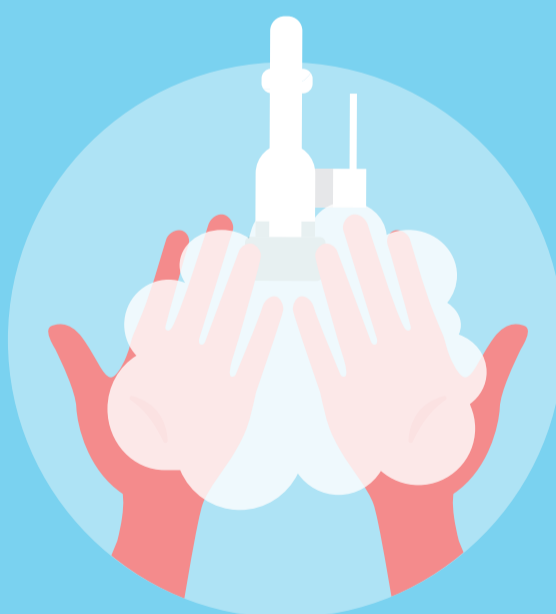
**Si tienes síntomas claros,
no acudas a tu centro.**
Ponte en aislamiento y contacta
con tu centro de salud



**Utiliza mascarilla
en todo el centro**



Mantén la distancia entre
**puestos escolares
de 1,5 metros**



**Lávate las manos
frecuentemente**



Se intensificarán las medidas de
**limpieza y desinfección en
todo el centro**
(espacios, herramientas, materiales..)

Más información en
<http://www.euskadi.eus/educacion/>

MASCARILLA EN CENTROS EDUCATIVOS, SIEMPRE

¿SABES CÓMO Y DÓNDE UTILIZAR LA MASCARILLA?



¿QUIÉN Y DÓNDE?

- Si vas a estar cerca de personas de riesgo
- Si perteneces al colectivo de riesgo
- En lugares cerrados donde no puedas mantener 2 metros de distancia

¿CÓMO?

Lávate las manos
antes y después
de su uso



Cubre bien la boca,
nariz y barbilla,
sin espacios entre
la cara y la máscara.
(no te la pongas al
cuello ni en la cabeza)

Quítatela desde
la sujeción de
las orejas



Cámbiala cuando esté
húmeda o se deteriore.
Para desechar, en bolsa
cerrada para evitar
exposición

Guárdala en bolsa
cerrada hasta su
próximo uso, si es
reutilizable



**NO TOQUES
LA PARTE
DELANTERA.
SI LO HACES,
LÁVATE LAS
MANOS**

- Los guantes pueden transmitir el virus de igual modo que tus propias manos si no están limpios
- El uso de mascarilla siempre irá acompañado del lavado de manos