

“CAMINO A LA ESCUELA PRESENCIAL”
MEDIDAS PREVENTIVAS  COVID-19



LAVADO DE MANOS



Lavarse las manos es una de las mejores formas de protegerse y de proteger a su familia para que no se enfermen. Sepa cuándo y cómo se debe lavar las manos para mantenerse sano.

En el marco de la pandemia del coronavirus 19 (COVID-19), es particularmente importante incorporar y mantener como hábito cotidiano el lavado de manos para ayudar a prevenir la propagación del virus.

CÓMO SE PROPAGAN LOS MICROBIOS

Lavarse las manos puede mantenerlo sano y prevenir la propagación, de una persona a otra, de infecciones respiratorias y diarreas. Usted puede propagar microbios o contraerlos de otras personas o superficies, cuando:

- Se toca los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Prepara o consume alimentos o bebidas con las manos sin lavar.
- Toca una superficie o un objeto contaminado.
- Se suena la nariz o se cubre la nariz y la boca con las manos cuando tose o estornuda y luego le toca las manos a otra persona o toca objetos de uso común.

MOMENTOS CLAVE PARA LAVARSE LAS MANOS:

Usted puede ayudar a que tanto usted como sus seres queridos se mantengan sanos lavándose las manos con frecuencia, especialmente durante los siguientes momentos claves en que tiene más probabilidades de contraer y propagar microbios:

- Antes, durante y después de preparar alimentos.
- Antes de comer.
- Antes y después de cuidar a alguien en su casa que tenga vómitos o diarrea.
- Antes y después de tratar una cortadura o una herida.
- Después de ir al baño.
- **Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño.**
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de tocar a un animal o excrementos de animales.
- Después de manipular alimentos o golosinas para mascotas.
- Después de tocar la basura.

Durante la pandemia del COVID-19, también se debería limpiar las manos:

- Después de estar en un lugar público y tocar un artículo o una superficie que otras personas podrían tocar frecuentemente, como las manijas de las puertas, las mesas, los surtidores de gasolina, los carritos para las compras, las pantallas o cajas registradoras electrónicas, los cajeros automáticos, etc.
- Antes de tocarse los ojos, la nariz o la boca, porque así es como entran los microbios al cuerpo.

CINCO PASOS PARA LAVARSE LAS MANOS DE FORMA CORRECTA:

Lavarse las manos es fácil, y es una de las formas más eficaces de prevenir la propagación de microbios. Las manos limpias pueden detener la propagación de microbios de una persona a otra y dentro de toda una comunidad; esto incluye su hogar, su lugar de trabajo, establecimientos de cuidado infantil, establecimientos escolares y hospitales.

Siga siempre estos cinco pasos:

1. Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre la canilla y enjabónese las manos.
2. Frótese las manos con el jabón hasta que haga espuma. Frótese la espuma por el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. Restriéguese las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita algo para medir el tiempo? Tararee dos veces la canción de "Feliz cumpleaños" de principio a fin.
4. Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.
5. Séqueselas con una toalla limpia o al aire.

¿Por qué? Lea sobre los fundamentos científicos detrás de las recomendaciones.

USE UN DESINFECTANTE DE MANOS CUANDO NO PUEDA USAR AGUA Y JABÓN:

Puede usar un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol si no dispone de agua y jabón.

Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor forma de eliminar los microbios en la mayoría de las situaciones. Si no dispone inmediatamente de agua y jabón, puede usar un **desinfectante de manos** que contenga al menos un 60 % de alcohol. La forma de saber si el desinfectante contiene al menos 60 % de alcohol es leyendo la etiqueta del producto.

Los desinfectantes pueden reducir rápidamente la cantidad de microbios en las manos en muchas situaciones. Sin embargo,

- Los desinfectantes no eliminan todos los tipos de microbio.
- Los desinfectantes de manos podrían no tener la misma eficacia cuando las manos estén visiblemente sucias o grasosas.
- Es posible que los desinfectantes de manos no eliminen las sustancias químicas perjudiciales, como los pesticidas y metales pesados.

¡Cuidado! Los desinfectantes de manos a base de alcohol pueden causar intoxicación por alcohol si se ingiere una cantidad mayor a dos tragos. Manténgalo fuera del alcance de los niños pequeños y supervíselos cuando lo usen.



¿CÓMO USAR DESINFECTANTE DE MANOS?

- Aplíquese el gel en la palma de una mano (lea la etiqueta para saber la cantidad correcta).
- Frótese las manos.
- Frótese el gel sobre todas las superficies de las manos y los dedos hasta que estén secas. Esto debería tomar unos 20 segundos.
- Puede usar un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol si no dispone de agua y jabón.

¡Cuidado! Tragar desinfectante de manos a base de alcohol puede causar intoxicación por alcohol si se toman más de dos tragos. Manténgalo fuera del alcance de las y los niños pequeños y supervíselos cuando lo usen.



“CAMINO A LA ESCUELA PRESENCIAL”
MEDIDAS PREVENTIVAS  COVID-19

Si notás síntomas o tenés dudas **comunicate** al

0-800-333-1002