

Higiene de las Manos



- Una buena higiene de las manos es una de las cosas más importantes que puedes hacer para evitar que te enfermes a ti mismo o a otras personas.
- Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si el agua y jabón no está disponible, use desinfectante de manos que tenga al menos un 60% de alcohol

Tiempos clave para limpiarse las manos

- ✓ Después de haber estado en un lugar público
- ✓ Después de toser, estornudar o soplar la nariz
- ✓ Antes y después de comer
- ✓ Antes y después de tocar la mascarilla
- ✓ Después de cuidar a alguien que está enfermo
- ✓ Después de usar el baño
- ✓ Después de cambiar el pañal
- ✓ Después de tocar animales o mascotas
- ✓ Después de tocar la basura o realizar la limpieza/desinfectar
- ✓ Después de utilizar herramientas o espacios comunales
- ✓ En cualquier momento que las manos aparecen sucias

Qué tipo de jabón debo usar?

Puede usar jabón de barra o jabón líquido. El jabón líquido es a menudo preferible, ya que es más fácil y más limpio de compartir. Los estudios no han encontrado ningún beneficio adicional del uso de jabones que contienen ingredientes antibacterianos en comparación con el jabón del plan. Si no hay agua y jabón disponibles, usa desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol.

El lavado de manos ayuda a prevenir infecciones Por estas razones

- La gente a menudo se toca los ojos, la nariz y la boca sin darse cuenta, introduciendo gérmenes en sus cuerpos
- Los gérmenes de las manos no lavadas pueden entrar en los alimentos y bebidas cuando las personas los preparan o consumen.
- Los gérmenes pueden crecer en algunos tipos de alimentos o bebidas y enfermar a las personas.
- Los gérmenes de las manos no lavadas pueden transferirse a otros objetos, como pomos de puerta, mesas o juguetes, y luego transferirse a las manos de otra persona

Consejos adicionales sobre la higiene de las manos:

- ✓ El lavado de las manos reduce las cantidades de todo tipo de gérmenes, pesticidas y metales en las manos.
- ✓ Siempre lávese las manos con agua y jabón si están visiblemente sucias o grasosas, no con desinfectante para manos.
- ✓ NO enjuague ni limpie el desinfectante de manos antes de que esté seco; puede que no funcione bien contra los gérmenes.
- ✓ El jabón y agua son más eficaces que los desinfectantes de manos para eliminar ciertos tipos de gérmenes como el norovirus, Cryptosporidium y Clostridioides difficile (C-diff), así como productos químicos.
- ✓ **Cuidado:** Tragar desinfectante de manos a base de alcohol puede causar intoxicación por alcohol. **Precaución:** El desinfectante para manos es inflamable. Utilícela siempre de forma segura y guárdela lejos de fuentes de ignición. Nunca deje el desinfectante para manos desatendido alrededor de los niños pequeños.

Handwashing can prevent

1 in 3
cases of diarrhea



1 in 5

respiratory infections,
such as a cold or the flu



Saber cómo lavarse las manos de la manera correcta es una de las mejores maneras de protegerse a sí mismo y a su familia de enfermarse.

Las Manos Limpias Salvan Vidas

Información sobre el Uso y el Cuidado de la Máscara

Todos los individuos deben cubrirse la cara, en todo el momento, durante el día escolar (excepto durante las pausas designadas sin máscara y los horarios de comida/refeições).

- Las máscaras pueden ser desechables o reutilizables.
 - Ninguna bandanas o polainas.
- Las máscaras deben estar hechas con al menos dos capas de material transpirable.
- Las máscaras deben cubrir completamente la nariz y la boca en todos los momentos.
- Las máscaras deben encajar cómodamente contra el lado de la cara y aseguradas con lazos y estar aseguradas para los oídos
- Los estudiantes deben llegar todos los días con una máscara limpia y deben tener 2 máscaras de respaldo, en caso de que su máscara se ensucie o se moje.
- Se puede proveer una máscara desechable, si es necesario.

Si su estudiante no puede usar una máscara debido a una razón médica, por favor avísenos, lo más pronto posible para poder hablar de un plan de seguridad apropiado. Requerimos documentación del médico para cualquier excepción de máscara.

SÍ elija mascarillas que	NO elija mascarillas que
 <p>Tengan dos o más capas de tela lavable y respirable</p>	 <p>Estén hechas de una tela que dificulta la respiración, como vinilo</p>
 <p>Cubran completamente la nariz y la boca</p>	 <p>Tengan válvulas de exhalación o ventilación que permitan el paso de partículas del virus</p>
 <p>Se ajusten con precisión a los lados de la cara, sin huecos</p>	 <p>Estén destinadas a trabajadores de atención médica, como las mascarillas de respiración N95 o las mascarillas quirúrgicas</p>

¿Cómo quitarse la mascarilla?



1

Desate las tiras detrás de la cabeza o estire las tiras detrás de las orejas con cuidado



2

Tómela solo de las tiras



3

Doble las esquinas externas sobre sí mismas



4

Recuerde no tocarse los ojos, la nariz ni la boca al quitarse la mascarilla sin antes lavarse las manos de inmediato