

# Recomendaciones de higiene personal para la prevención de CORONAVIRUS

La higiene y el cuidado personal tienen una gran relevancia en la prevención y limitación de la propagación del coronavirus (CONAV-19) en los establecimientos educativos.

Por esta razón, se solicita que las prácticas de prevención que se describen a continuación sean difundidas en la comunidad educativa, e incorporadas dentro de los contenidos pedagógicos de los ciclos educativos de todos los niveles.

**Lavate las manos con jabón regularmente**



**Estornudá en el pliegue del codo**



**No te lleves las manos a los ojos y la nariz**



**Desinfectá los objetos que usás con frecuencia**



**Ventilá los ambientes**



## LAVADO FRECUENTE DE MANOS CON AGUA Y JABÓN

Se recomienda desarrollar esta acción mediante la frotación vigorosa de las manos previamente enjabonadas durante 40-60 segundos, seguida de un aclarado con agua abundante, con el fin de eliminar la suciedad, materia orgánica, flora transitoria y resistente, y así evitar la transmisión de los microorganismos de persona a persona.

El lavado de manos se realiza con JABON BLANCO sobre todo: (a) antes y después de manipular alimentos; (b) después de haber tocado superficies públicas; y (c) después de ir al baño



El uso de alcohol en gel es un método práctico pero no es más efectivo que el lavado de manos con jabón blanco.

### **Pasos para un correcto lavado de manos:**

1. Enjabonarse las manos.
2. Frotarse las palmas, entrelazar los dedos, frotar el dorso de los dedos, los pulgares con movimiento de rotación y las puntas de los dedos contra las palmas.
3. Enjuagarse con abundante agua.

### **CUIDADOS AL TOSER O ESTORNUDAR**

Para toser es preciso cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo, o usar pañuelo descartable y tirarlo en un tacho higiénico.

Siempre, luego de toser, es preciso lavarse o higienizarse las manos.

### **EVITAR COMPARTIR MATE, BOTELLAS, VASOS O PLATOS Y EL CONTACTO CERCANO CON PERSONAS CON INFECCION RESPIRATORIA**

Las enfermedades respiratorias se transmiten por microgotas que se producen al hablar o en la saliva. Por ello se recomienda el distanciamiento social (no darse besos, hablar a distancia prudente) y no compartir elementos tales como mate, vasos, botellas u otros utensilios de comida.