

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 (COVID-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 residente, 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 utensillos de comida.

