



Arenales
RED EDUCATIVA

te
cuida

CÓMO LAVARSE LAS MANOS

Lávate las manos por higiene.



DURACIÓN DEL PROCEDIMIENTO

40-60
SEGUNDOS



1
Mójate las manos con agua



2
Deposita en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos



3
Frótate las palmas de las manos entre sí



4
Frótate la parte posterior de ambas manos



5
Frótate entre todos sus dedos



6
Frótate el dorso de los dedos con la palma de la mano



7
Frótate también los pulgares



8
Frótate las uñas y las yemas de los dedos



9
Aclárate las manos



10
Sécate con una toallita de un solo uso



11
Usa la toallita para cerrar el grifo



12
Tus manos están limpias y son seguras

CÓMO DESINFECTARSE LAS MANOS

Desinféctate las manos por higiene.



DURACIÓN DEL PROCEDIMIENTO
20-30 SEGUNDOS



Aplica gel hidroalcohólico sobre la palma de tu mano para que cubra toda la superficie



Frota las palmas de las manos entre sí



Frota la palma de tu mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.



Frota las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados



Frota el dorso de los dedos de una mano con la palma de tu mano opuesta agarrando los dedos.



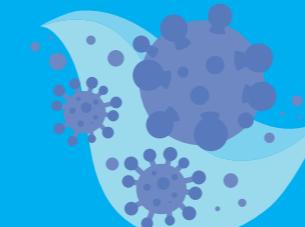
Una vez secas, tus manos son seguras

COVID-19

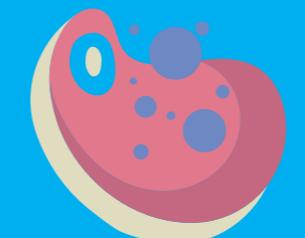
CÓMO SE TRANSMITE



**POR EL CONTACTO
HUMANO**



POR EL AIRE



**POR SUPERFICIES
CONTAMINADAS**

AGUA Y JABÓN

SUPERPODERES CONTRA EL CORONAVIRUS

DURACIÓN DEL
PROCEDIMIENTO

40-60
SEGUNDOS

CÓMO LAVAR TUS MANOS



AGUA Y JABÓN

SUPERPODERES CONTRA EL CORONAVIRUS



DURACIÓN DEL
PROCEDIMIENTO



1



Lavo mis manitas
con jabón y agua
fresquita

2



Froto froto
cada lado
de mis manos
con cuidado

3



Lavo lavo
cada dedo,
uno a uno,
con esmero

4



Rasco rasco con mis uñas
y ya no las tengo sucias

5



Las aclaro con agüita
para quitar la espumita

6



Y me seco
las manitas
con una toalla
 limpia

COVID-19

SÍNTOMAS



SÍNTOMAS MÁS COMUNES



FIEBRE



CANSANCIO



TOS SECA



ESCALOFRÍOS
Y MALESTAR
GENERAL



DOLOR
DE CABEZA
Y GARGANTA



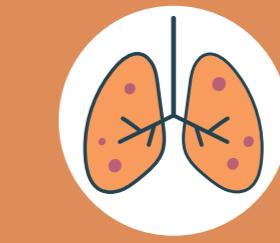
SECRECIÓN
Y GOTEO NASAL



PÉRDIDA DE
GUSTO Y OLFAUTO



DIARREA



DIFICULTAD
PARA RESPIRAR

COVID-19

CÓMO PREVENIRLO



HIGIENE DE MANOS



LAVA TUS MANOS FRECUENTEMENTE

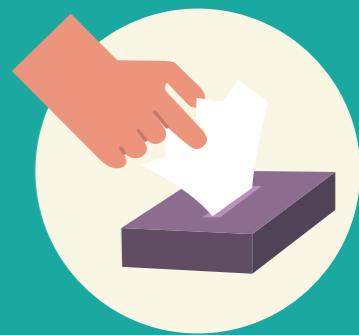


UTILIZA GEL HIDROALCOHÓLICO

HIGIENE RESPIRATORIA



CUANDO TOSAS O ESTORNUDES, CUBRE LA BOCA Y LA NARIZ CON EL INTERIOR DEL CODO



UTILIZA PAÑUELOS DESECHABLES

PRECAUCIONES



RESPETA LA DISTANCIA DE SEGURIDAD



EVITA TOCARTE LOS OJOS, LA NARIZ Y LA BOCA



NO INTERCAMBIAS MATERIAL CON OTROS COMPAÑEROS

COVID-19

NORMAS DE ENTRADA Y SALIDA



PRECAUCIONES



DESINFECCIÓN DE MANOS
CON GEL HIDROALCOHÓLICO



DESINFECCIÓN DE
SUELAS DE ZAPATOS

AL ENTRAR



LAVADO DE MANOS



ESPACIO VENTILADO



ASEGURA LA LIMPIEZA
DE TU ZONA

AL SALIR



VENTANAS ABIERTAS



ZONA DE TRABAJO DEL
PROFESOR, DESINFECTADA



LUCES Y ORDENADORES,
APAGADOS