



Arenales
RED EDUCATIVA

 te
cuida

CÓMO LAVARSE LAS MANOS

Lávate las manos por higiene.



DURACIÓN DEL
PROCEDIMIENTO

40-60
SEGUNDOS



Mójate las manos
con agua



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



Frótate las palmas
de las manos entre sí



Frótate la parte posterior
de ambas manos



Frótate entre todos sus dedos



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



Frótate también
los pulgares



Frótate las uñas
y las yemas de los dedos



Aclárate las manos



Sécate con una toallita
de un solo uso



Usa la toallita para
cerrar el grifo



Tus manos están limpias
y son seguras

CÓMO DESINFECTARSE LAS MANOS

Desinféctate las manos por higiene.

DURACIÓN DEL
PROCEDIMIENTO

20-30
SEGUNDOS



1
Aplica gel hidroalcohólico sobre la palma de tu mano para que cubra toda la superficie



2
Frota las palmas de las manos entre sí



3
Frota la palma de tu mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.



4
Frota las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados



5
Frota el dorso de los dedos de una mano con la palma de tu mano opuesta agarrando los dedos.



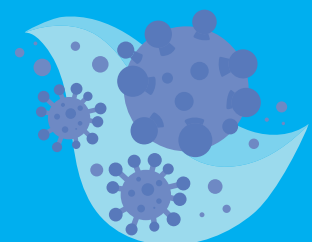
6
Una vez secas, tus manos son seguras

COVID-19

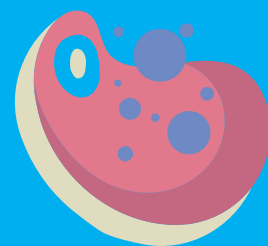
CÓMO SE TRANSMITE



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

11

**TUS MANOS ESTÁN
LIMPIAS.** Listo para
nuevas aventuras

1

MOJA TUS MANOS
con agua

2

Pon jabón
suficiente
sobre ellas

3

MONTAÑITA.
Entrelaza
tus dedos

4

REMOLINO.
Palma contra
palma

5

TORTUGUITA.
Palma contra
dorso

6

COSQUILLAS.
Frota las uñas sobre las
palmas de las manos

7

MOTO.
Frota las
muñecas

8

CATARATA.
Enjuaga tus manos
con agua limpia

9

**CAPA
MÁGICA.**
Seca tus manos
con papel desechable

10

**HELICÓPTERO
EN LAS NUBES.**
Cierra el grifo
con el papel

AGUA Y JABÓN

SUPERPODERES
CONTRA EL
CORONAVIRUS



DURACIÓN DEL
PROCEDIMIENTO

40-60
SEGUNDOS

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



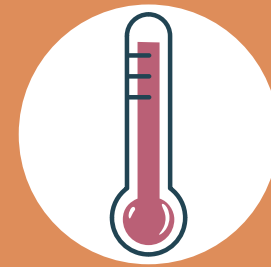
Y me seco
las manitas
con una toalla
limpita

COVID-19

SÍNTOMAS



SÍNTOMAS MÁS COMUNES



FIEBRE



TOS SECA



CANSANCIO



ESCALOFRÍOS
Y MALESTAR
GENERAL



PÉRDIDA DE
GUSTO Y OLFATO



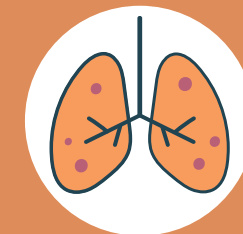
DOLOR
DE CABEZA
Y GARGANTA



DIARREA



SECRECIÓN
Y GOTEO NASAL



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 INTERCAMBIES MATERIAL
CON OTROS COMPAÑEROS

COVID-19

NORMAS DE ENTRADA Y SALIDA



PRECAUCIONES



DESINFECCIÓN DE MANOS
CON GEL HIDROALCOHÓLICO

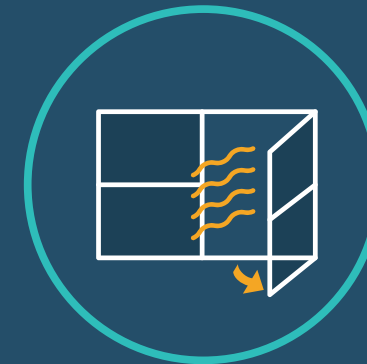


DESINFECCIÓN DE
SUELAS DE ZAPATOS

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