

# Higiene de manos correcta en las escuelas

## Puntos clave para profesores y alumnos

En los tiempos de la pandemia de la COVID-19, se hace cada vez más importante el seguir unas reglas de higiene fundamentales para prevenir una mayor propagación del SARS-CoV-2. Además de las gotitas infecciosas, nuestras manos son la vía más frecuente de transmisión, que solo puede ser interrumpida por una higiene de manos regular.

### LAVADO

#### ¿Cuándo?

- Antes de comer
- Después de ir al servicio
- Cuando vienes del exterior
- Después de sonarte la nariz

#### ¿Cómo?

**Mójate** las manos, con agua preferiblemente de fría a tibia como máximo. Luego cierra el grifo.



Frótate las manos minuciosamente haciendo espuma con el jabón durante **20-30 segundos** – también las puntas de los dedos y las zonas entre los dedos.



**Aclárate** bien las manos y cierra el grifo con el codo o con un papel absorbente.



**Sécate** las manos con un papel absorbente.



### DESINFECCIÓN\*

#### ¿Cuándo?

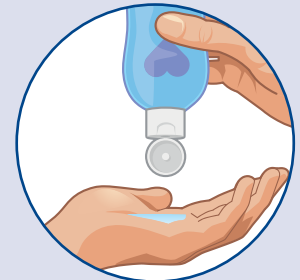
- En caso de no poder lavarte las manos
- Después de utilizar el transporte público
- Después de entrar en contacto con superficies que se han tocado frecuentemente
- Después de sonarte la nariz



*Por la mañana: no te olvides de coger el desinfectante de manos*

#### ¿Cómo?

Aplica el desinfectante de manos con las manos ahuecadas. La cantidad deberá ser la suficiente para humedecer completamente todas las zonas de ambas manos.



Frota las manos meticulosamente durante **30 segundos**, humedeciendo todas las zonas.



Presta especial atención a las **puntas de los dedos** y a los **pulgares**, ya que acumulan la mayor concentración de microorganismos.



- No toques nada hasta
- que las manos estén completamente secas.

Referencias bibliográficas:  
<https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19-pandemic>  
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>  
<https://www.bode-science-center.com/center/hygiene-measures/viruses/detail-viruses/article/what-is-sars-cov-2.html>

\* Por favor, presta atención al protocolo de higiene de tu centro educativo. Si fuera necesario, los estudiantes deberán ser supervisados por el personal del centro educativo de acuerdo con la edad y el nivel de madurez.

(05.20)



Research for  
infection protection  
bode-science-center.com

