



MEDIDAS DE HIGIENE PERSONAL

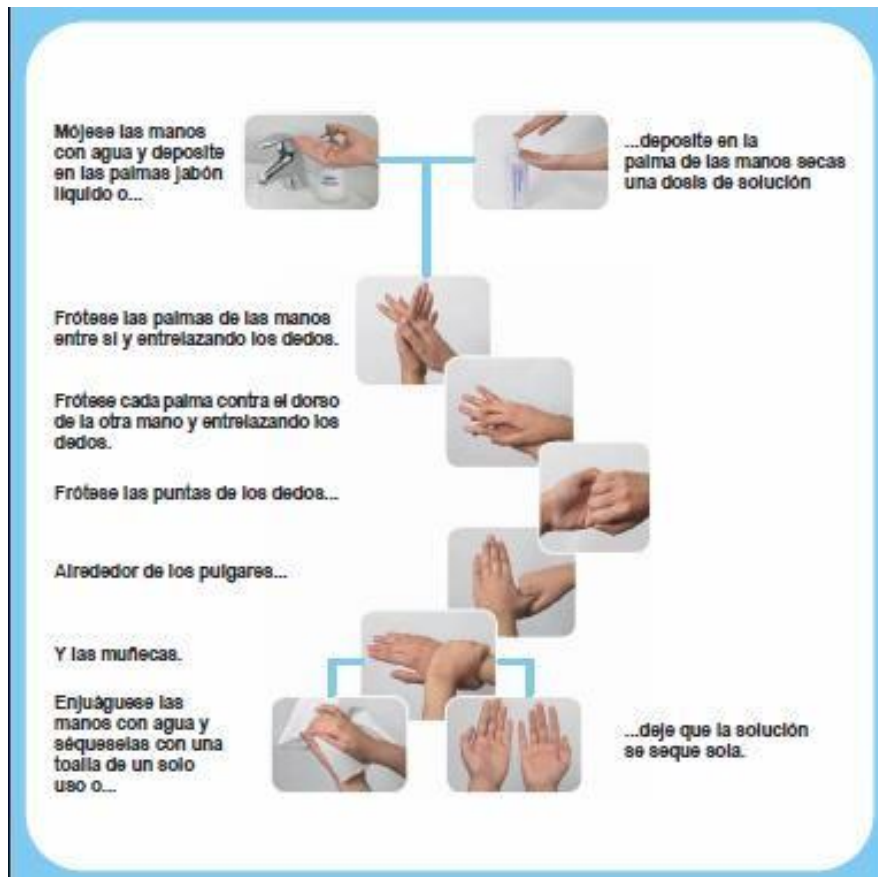
Higiene de manos con agua y jabón (figura 1)

- La higiene de manos con jabón y agua es el método recomendado.
- Es aconsejable lavarse las manos con frecuencia y en particular:
 - ✓ Después de toser.
 - ✓ Después de estornudar.
 - ✓ Tras sonarse, tocarse la nariz o la boca.
 - ✓ Antes y después de cada comida.
 - ✓ Tras ir al aseo.
 - ✓ Tras jugar o tocar objetos comunes.
 - ✓ Cuando estén visiblemente sucias.

El procedimiento de la limpieza de las manos es el siguiente (ver Figura 1):

1. Primero mojar las manos con agua.
2. Aplicar el jabón y frotar las manos limpiando entre los dedos y bajo las uñas.
3. Aclarar con abundante agua corriente.
4. Secar las manos con una toalla de papel desechable.
5. Cerrar el grifo con la propia toalla de papel desechable.
6. Tirar el papel desechable a un cubo con tapa de pedal, si es posible, y con bolsa de plástico y cerrar el cubo.

Figura 1.- Método de la limpieza de manos



Es conveniente que el personal del colegio se plantee la posibilidad de:

- Lavar las manos de los niños pequeños con agua y jabón e instruir en ello a los mayores.
- Instaurar métodos didácticos para el aprendizaje de los alumnos sobre la limpieza de sus manos.
- Informar y recomendar a las familias de los alumnos la importancia del lavado de manos.

Higiene respiratoria (figura 2)

- Hay que enseñar a los alumnos que al toser o estornudar lo hagan de la siguiente manera:
 - ✓ Con un pañuelo de papel desechable o papel higiénico y tras ello tirar el pañuelo usado a la basura y lavarse las manos.

- ✓ Cuando no sea posible acceder a papel desechable, se realizará sobre la flexura del codo (ver Figura 2).

Figura 2.- Método de higiene respiratoria



- 1.** Cubra su boca y nariz al toser y estornudar con **PAÑUELOS DE PAPEL** y tírelos a la **BASURA**.
- 2.** Si no tiene pañuelos de papel, tosa y estornude **SOBRE LA MANGA DE SU CAMISA** para no contaminar las manos.