



HERRAMIENTAS DE AUTOCUIDADO PARA PREVENCIÓN DEL CORONAVIRUS

#todoscontraelcoronavirus

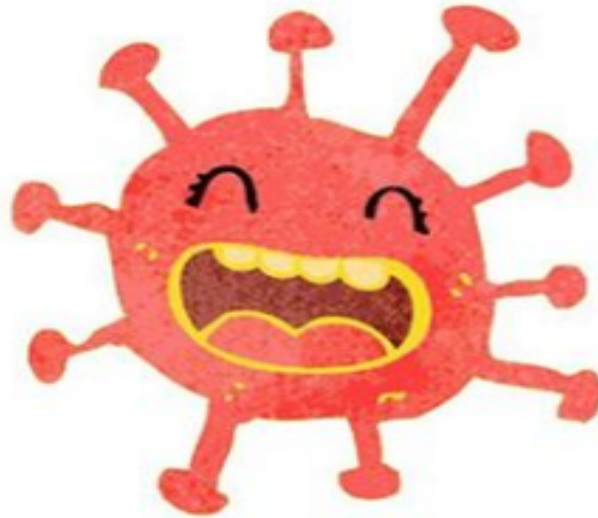
Equipo Multidisciplinario CBP.



¿ TE CUENTO, UN CUENTO?....

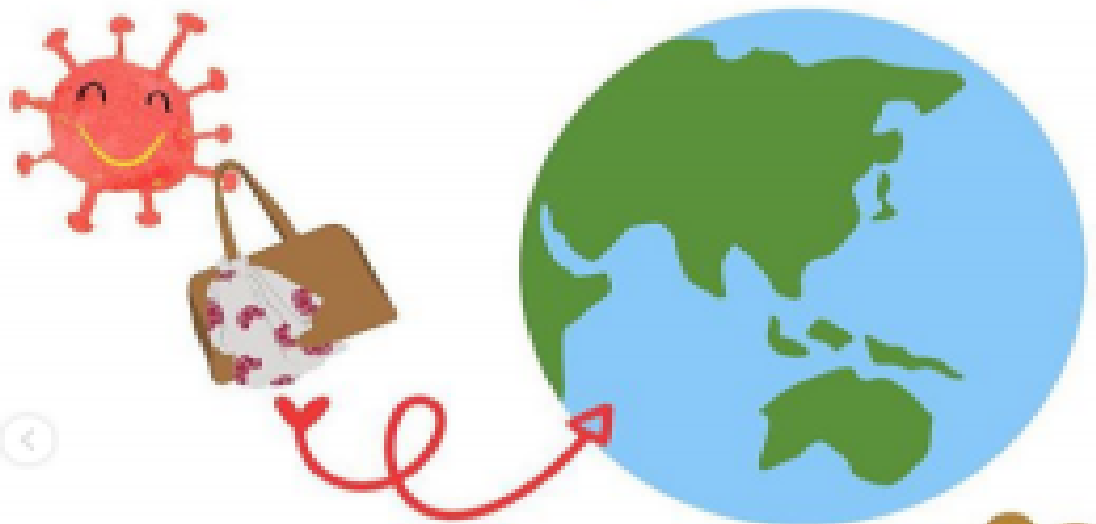
HOLA !

soy un VIRUS,
primo de la gripa y el resfriado...



Y me llamo Coronavirus

Me encanta viajar...



**y saltar en las
manos de las
personas para
saludar**

**HIGH
FIVE**



¿Has escuchado hablar sobre mí?

Sí ☐

No ☐

¿Y cómo te sientes cuando me escuchas nombrar?



Tranquilo



Confundido



Preocupado



Curioso

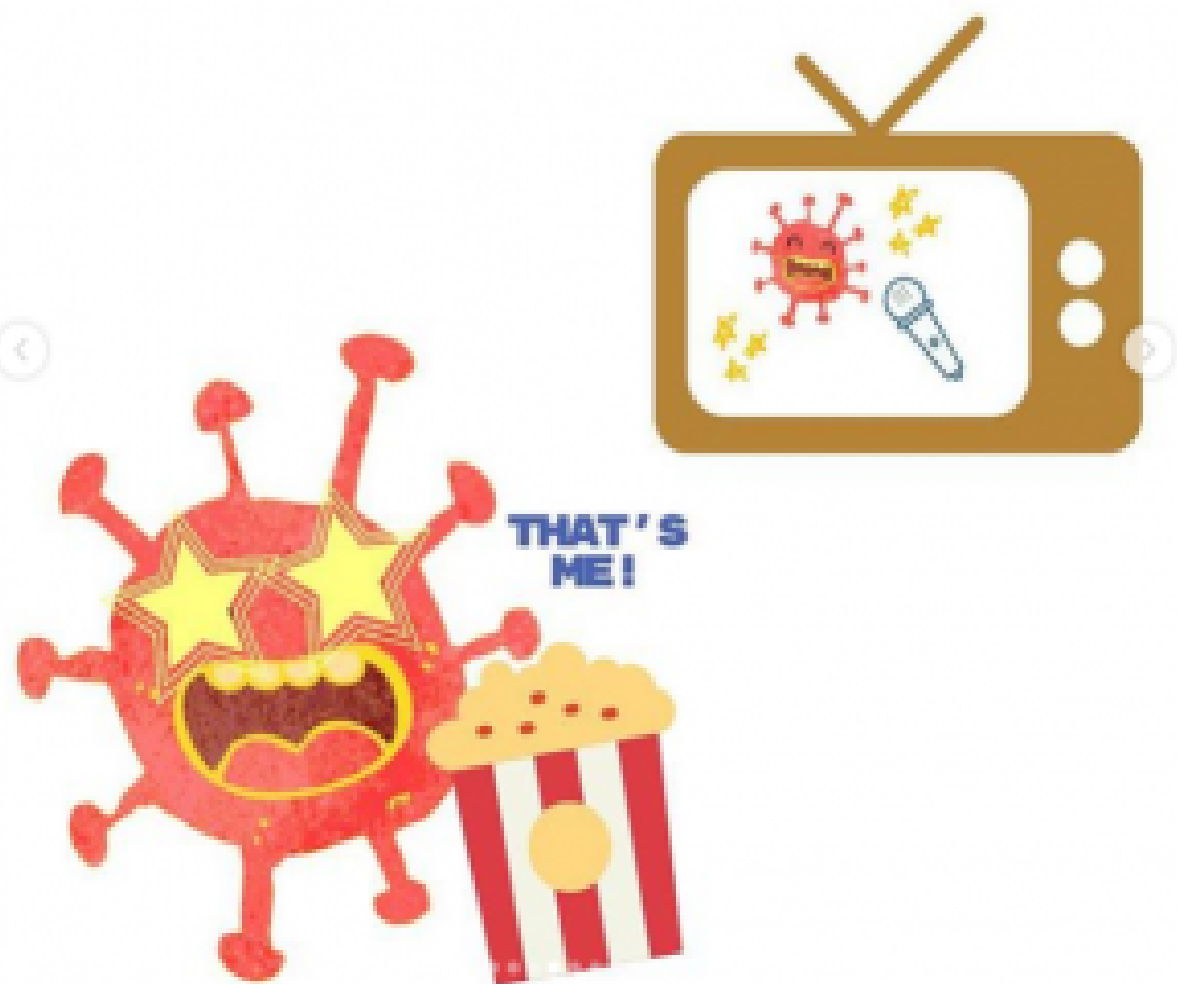


Nervioso

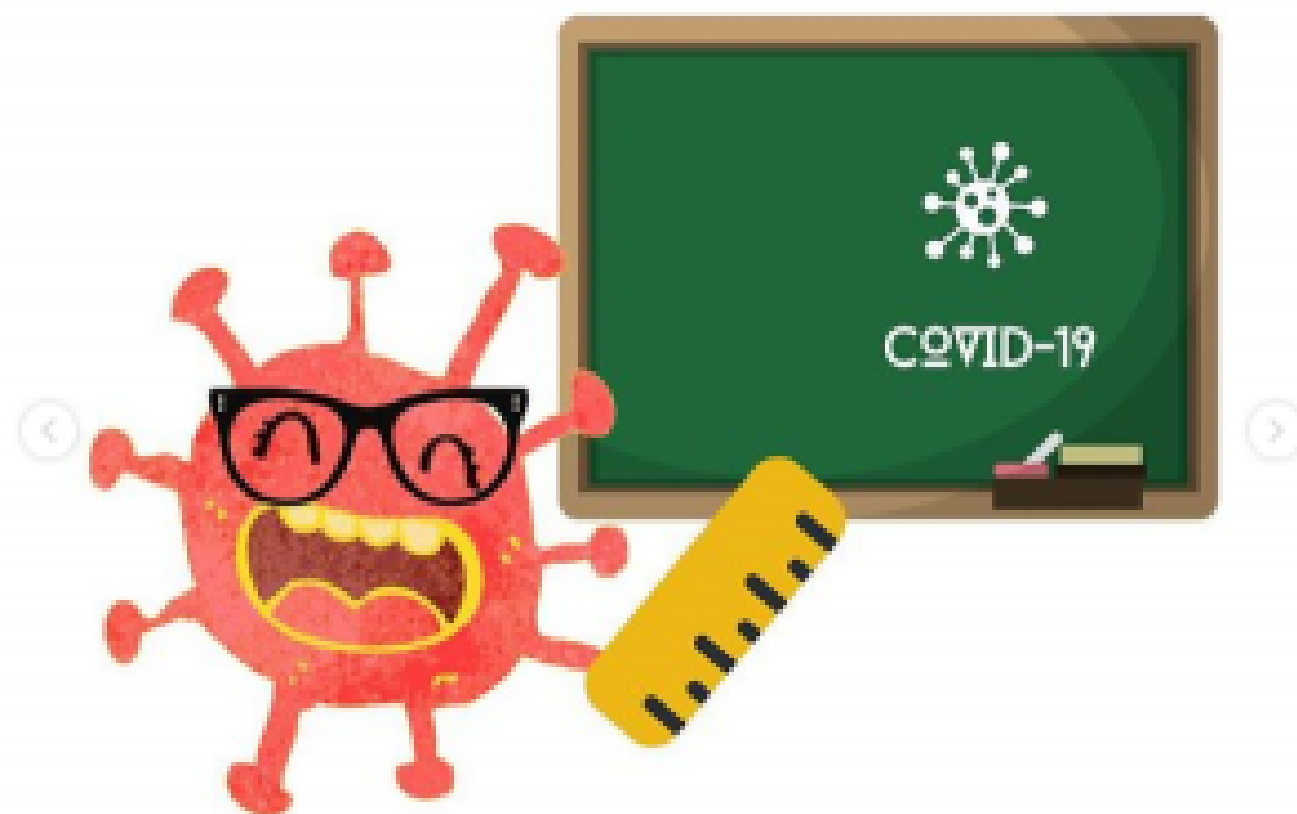


Triste

**A veces los adultos se preocupan
cuando leen las noticias
o me ven en la T.V.**



Pero yo te voy a explicar...



Para que puedas entender

Cuando llego de visita traigo...



FALTA DE AIRE



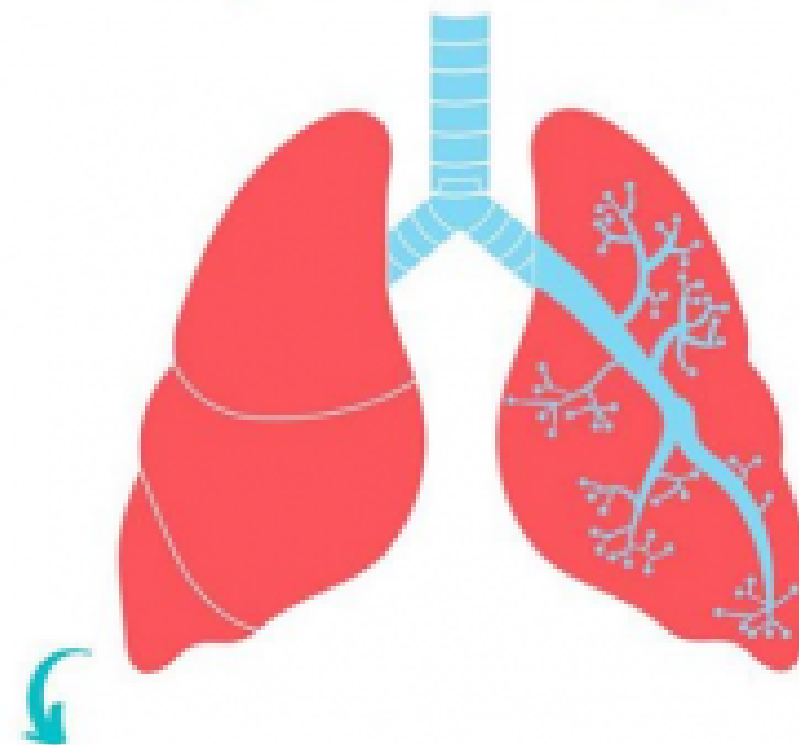
FIEBRE



TOS

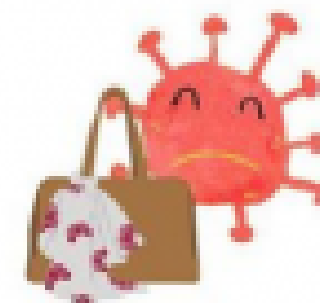


Pero pronto me voy y las personas, casi todas, se sienten mejor



Como cuando tu rodilla se sana después de una raspadura o aporrión

BYE BYE...



Puedes estar tranquilo!

Los adultos que te cuidan:

te mantendrán seguro



Y tú puedes ayudar...



1

**lavándote las manos con
agua y con jabón lo que
dura una canción**



**Canta tu canción favorita
mientras te las lavas**

2



**Usando antibacterial y
dejándolo secar**

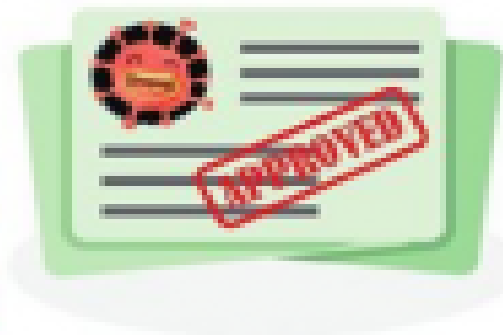
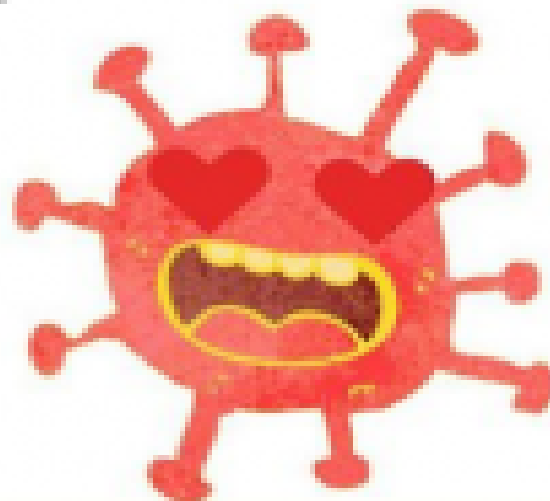


**Manos sin mover, cuenta hasta 10
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10...
Están secas... ¡A jugar!**

Y así no vendré a visitar...



**mientras los doctores trabajan para encontrar
la vacuna que me permita saludar sin hacerte
enfermar...**



**AHORA
APLIQUEMOS LO APRENDIDO...**



#todoscontraelcoronavirus #quedateencasa

Prevención contagio Coronavirus

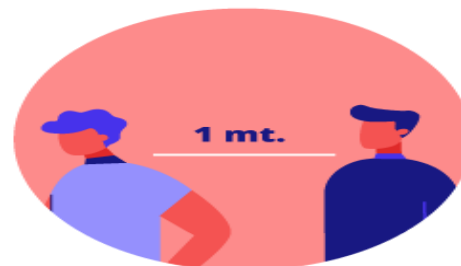
PLAN DE ACCIÓN
CORONAVIRUS
COVID-19



Lavado de manos
mínimo 20 segundos
con agua y jabón.



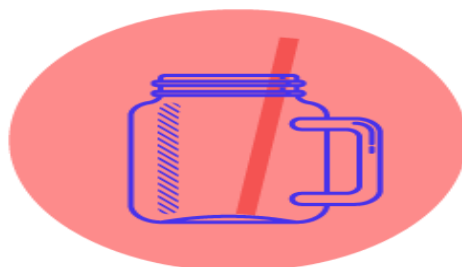
Estornudar o toser
con el antebrazo
o en un pañuelo
desechable.



Mantener una distancia
mínima de 1 metro
entre usted y cualquier
persona que tosa
o estornude.



Evitar tocarse
los ojos, la nariz
y la boca.



No compartir bombilla,
vaso o cubiertos
con otras personas.



Evitar saludar
con la mano
o dar besos.





¡A lavarse las manos siempre!

2



Palma contra palma.

3



Palma de la mano izquierda sobre el dorso de la mano derecha con los dedos entrelazados y viceversa.

4



Palma contra palma con los dedos entrelazados.

5



Dorso de los dedos contra la palma opuesta con los dedos recogidos.

6



Fricción en rotación del pulgar derecho dentro de la palma de la mano izquierda y viceversa.

7



Fricción en rotación con movimientos de vaivén. Los dedos juntos de la mano derecha sobre la palma de la mano izquierda y viceversa.

Protocolo para entrar en casa

Acciones frente al covid-19

Tal Cual

2



Quítate los zapatos

3



Desinfecta las patas de tu mascota si la estabas paseando

4



Quítate la ropa exterior y métela a una bolsa para lavar (con cloro, recomendable a más de 60°)

5



Deja bolso, cartera, llaves, etc. en una caja en la entrada

6



Dúchate, o si no puedes, lávate bien todas las zonas expuestas: manos, muñecas, cara, cuello, etc.

7



Lava el celular y los lentes con agua y jabón o alcohol

8

Limpia con cloro las superficies de lo que hayas traído de afuera antes de guardarlo. No olvides utilizar guantes y preparar el cloro



9



Quítate los guantes con cuidado, tíralos y lávate las manos

10



Recuerda que no es posible hacer una desinfección total, el objetivo es disminuir el riesgo

10

Hábitos de Higiene Infantil

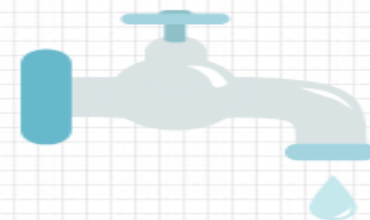
@elblogdepills



Cepillar a diario los dientes y lengua



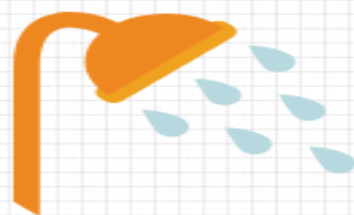
Lavar manos frecuentemente con agua y jabón



Llevar uñas cortas y limpias



Realizar ducha o baño diario



Cepillar y mantener limpio el pelo



No compartir peines o cepillos



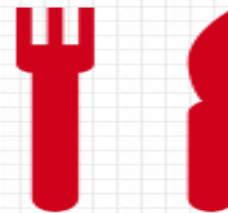
Usar pañuelos desechables



Estornudar o toser en la parte interna del codo



No compartir vasos o cubiertos



Limpiarse tras ir al WC





**JUGAMOS?, PINCHA
AQUÍ**

