

## INSTRUCTIVO RUTINA DE LAVADO DE MANOS

### OBJETIVO

El presente instructivo tiene la finalidad de entregar los pasos a seguir para desarrollar un correcto lavado de mano, para evitar la propagación de COVID-19 y con ello proteger a toda la comunidad educativa.

### INSTRUCCIONES A CONSIDERAR

El lavado de manos debe realizarse como mínimo frente a las siguientes situaciones:

- Antes y después de comer.
- Antes y después de utilizar los servicios sanitarios.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Antes de entrar al establecimiento y al llegar a la casa.

#### **Paso a paso.**

1. Mójese las manos con abundante agua.
2. Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.
3. Frótese las palmas de las manos entre sí.
4. Frótese las palmas de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.
5. Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
6. Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.
7. Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.
8. Frótese las puntas de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.
9. Enjuáguese las manos con abundante agua.