

## **LAVADO DE MANOS**

El lavado de manos debe realizarse mínimo cada tres horas y debe durar entre 20 y 30 segundos.

### **La Institución Educativa deberá:**

- Contar con baños dotados de elementos de higiene, papel higiénico, agua, dispensador de jabón y toallas desechables para secarse las manos.
- Suministrar y disponer de alcohol glicerinado entre el 60 al 95% en lugares de acceso fácil y frecuente por parte de las personas que asistan a la institución.
- Disponer en áreas comunes de puntos para el lavado frecuente de manos.
- Instalar recordatorios de la técnica del lavado de manos en la zona en la cual se realiza esta actividad.
- Limpiar y desinfectar con frecuencia los recipientes que dispensan el alcohol glicerinado.

### **Todos los estudiantes y docentes deberán realizar el lavado de manos en los siguientes momentos:**

- Al ingresar a la institución educativa
- Cuando las manos se noten visiblemente sucias
- Antes de tocarse la cara
- Después de toser o estornudar
- Antes y después de ir al baño
- Después de tocar cerraduras, pasamanos, manijas o dinero
- Antes y después de colocarse o retirar la mascarilla.
- Después de entrar en contacto con superficies que hayan podido estar contaminadas

### **La forma correcta para el lavado de manos debe contemplar los siguientes pasos:**

- Mojarse las manos
- Aplicar suficiente jabón para cubrir toda la mano
- Frotar las palmas entre si
- Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa
- Frotar las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados
- Frotar el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos
- Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frotarlo con un movimiento de rotación, y viceversa.
- Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.
- Enjuagar las manos.
- Secarlas con una toalla de un solo uso.
- Utilizar la toalla para cerrar el grifo.

### **Sugerencias:**

- Los estudiantes y docentes que permanezcan en casa también deberán implementar estas indicaciones en su residencia.
- La higiene de manos con alcohol glicerinado se debe realizar siempre y cuando las manos estén visiblemente limpias.



El siguiente video muestra el proceso de lavado de manos que puede usarse como estrategia de refuerzo para la comunidad educativa. [https://www.youtube.com/watch?v=-\\_2vPIB6Ofc](https://www.youtube.com/watch?v=-_2vPIB6Ofc)

Se elaboraron 4 infografías como material de apoyo visual para el protocolo de lavado de manos.



# ¿CUANDO DEBEMOS LAVARNOS LAS MANOS?



**AL INGRESAR A LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA**



**CUANDO LAS MANOS ESTEN VISIBLEMENTE SUCIAS**



**ANTES DE TOCARSE LA CARA**



**DESPUÉS DE TOSER O ESTORNUDAR**



**ANTES Y DESPUÉS DE IR AL BAÑO**



**DESPUÉS DE TOCAR PASAMANOS, CERRADURAS, MANIJAS O DINERO**



**ANTES Y DESPUÉS DE COLOCARSE O RETIRAR LA MASCARILLA**



**DESPUÉS DE ENTRAR EN CONTACTO CON SUPERFICIES QUE HAYAN PODIDO ESTAR CONTAMINADAS**



**EL LAVADO DE MANOS ES ESENCIAL  
COMPROMETIDOS CON LA VIDA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN PEDRO CLAVER KM 16**

# ATENCIÓN.



## ¿CÓMO DEBO LAVAR MIS MANOS?

01



MOJA TUS MANOS Y APLICA SUFICIENTE JABÓN



02

FROTA LAS PALMAS DE TUS MANOS ENTRE SI



03

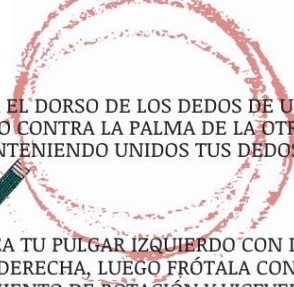
FROTA LA PALMA DE TU MANO DERECHA CONTRA EL DORSO DE TU MANO IZQUIERDA ENTRELAZANDO LOS DEDOS Y VICEVERSA



04



FROTA LAS PALMAS DE TUS MANOS ENTRE SI



05

FROTA EL DORSO DE LOS DEDOS DE UNA MANO CONTRA LA PALMA DE LA OTRA MANTENIENDO UNIDOS TUS DEDOS



06

RODEA TU PULGAR IZQUIERDO CON LA MANO DERECHA, LUEGO FRÓTALA CON UN MOVIMIENTO DE ROTACIÓN Y VICEVERSA.



07

FROTA LA PUNTA DE TUS DEDOS DE LA MANO DERECHA CONTRA LA PALMA DE LA MANO IZQUIERDA HACIENDO UN MOVIMIENTO DE ROTACIÓN Y VICEVERSA



08

ENJUAGA TUS MANOS Y UTILIZA UNA TOALLA DE PAPEL PARA CERRAR LA LLAVE.



## TUS MANOS ESTÁN SEGURAS

*COMPROMETIDOS CON LA VIDA*

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN PEDRO CLAVER  
KM 16.**

*“Paso a paso forjando la excelencia”*

# ¿CÓMO DEBO LAVAR MIS MANOS?



1. MOJA TUS MANOS Y APLICA SUFICIENTE JABÓN
2. FROTA LAS PALMAS DE TUS MANOS ENTRE SI
3. FROTA LA PALMA DE TU AMNO DERECHA CONTRA EL DORSO DE TU MANO IZQUIERDA ENTRELAZANDO LOS DEDOS Y VICEVERSA
4. FROTA LAS PALMAS DE TUS MANOS ENTRE SI CON LOS DEDOS ENTRELAZADOS
5. FROTA EL DORSO DE LOS DEDOS DE UNA MANO CONTRA LA PALMA DE LA OTRA MANTENIENDO UNIDOS TUS DEDOS
6. RODEA TU PULGAR IZQUIERDO CON LA MANO DERECHA, LUEGO FROTLA CON UN MOVIMIENTO DE ROTACION Y VICEVERSA
7. FROTA LA PUNTA DE TUS DEDOS DE TU MANO DERECHA CONTRA LA PALMA DE LA MANO IZQUIERDA HACIENDO UN MOVIMIENTO DE ROTACION Y VICEVERSA
8. ENJUAGA TUS MANOS Y UTILIZA UNA TOALLA PARA CERRAR LA LLAVE DEL AGUA

LISTO , TUS MANOS ESTÁN SEGURAS

## COMPROMETIDOS CON LA VIDA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN PEDRO CLAVER KM 16




**¿TIENES TUS MANOS LIMPIAS?**

**COMPROMETIDOS CON LA VIDA**



**RECUERDA QUE EL LAVADO DE MANOS DEBE DURAR MINIMO ENTRE 20 Y 30 SEGUNDOS.... VAMOS A CONTAR**

**LA DESINFECCIÓN CON ALCOHOL GLICERINADO SOLO DEBE HACERSE SI TUS MANOS ESTÁN VISIBLEMENTE LIMPIAS...**



**NADA SUSTITUYE EL LAVADO CON AGUA Y JABÓN.**

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN PEDRO CLAVER KM 16.  
PUERTO WILCHES  
SANTANDER**

