



Educar a través de la música para el desarrollo integral de los estudiantes

Para cuidarnos y evitar contraer COVID-19 es fundamental mantener limpias nuestras manos

¿Cómo hacerlo?



1 Moja las dos manos con **agua**



2 Coge **jabón** líquido en abundancia



3 Frota bien las **palmas** entre sí



4 Entrelaza las manos para limpiar bien el **espacio entre los dedos**



5 Frota el **dorso de la mano** contra la palma de la otra, entrelazando los dedos



6 Cierra la mano y frota el **dorso de los dedos** con la palma de la otra



7 Frota los **pulgares** haciendo movimientos rotatorios con la palma de la otra mano



8 Frota los **dedos** y las **uñas** con la palma de la otra mano



9 Frota las **muñecas**



10 **Enjuágate** bien con agua y **sécate** las manos con papel de un solo uso



Educar a través de la música para el desarrollo integral de los estudiantes

Si al toser o estornudar no tienes a mano un pañuelo desechable, recuerda hacerlo sobre tu antebrazo. Nunca utilices tus manos



SÉ UN HÉROE



@MdcnCabreada



Educar a través de la música para el desarrollo integral de los estudiantes

¿Cuándo usar mascarilla?

PLAN DE ACCIÓN
CORONAVIRUS
COVID-19



- Si estás sano, sólo necesitas llevar mascarilla **si vas a estar a menos de un metro de distancia de alguien con COVID-19.**
- Usa mascarilla **si tienes tos o estornudos.**
- Si viajas en transporte público y **concurres a lugares donde hay más personas como supermercados, bancos u otros.**

Las mascarillas **sólo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos** con agua y jabón o con el uso de solución de alcohol.



#CuidémonosEntreTodos

LLAME A SALUD RESPONDE
600-360-7777



Educar a través de la música para el desarrollo integral de los estudiantes

¿Cómo usar y quitarse una mascarilla?

PLAN DE ACCIÓN
CORONAVIRUS
COVID-19



1
Antes de ponerte una mascarilla, lávate las manos con agua y jabón o usa una solución de alcohol.



2
Cúbrete la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrate que no haya espacios entre tu cara y la máscara.



3
Evita tocar la mascarilla mientras la usas. Si lo haces, lávate las manos con agua y jabón o usa una solución de alcohol.



4
Quítate la mascarilla por detrás, sin tocar la parte delantera, y deséchala de inmediato en un recipiente cerrado. Lávate las manos con agua y jabón.

LLAME A SALUD RESPONDE
600-360-7777

El Ministerio de Salud recomienda el uso de mascarillas **sólo si vas a estar a menos de un metro de distancia de cualquier persona.**

#CuidémonosEntreTodos



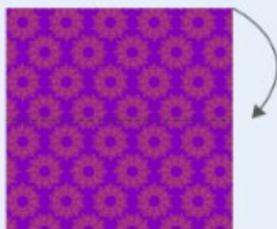
Educar a través de la música para el desarrollo integral de los estudiantes

¿Cómo hacer tu propia mascarilla con una bandana?

Sigue los siguientes pasos:

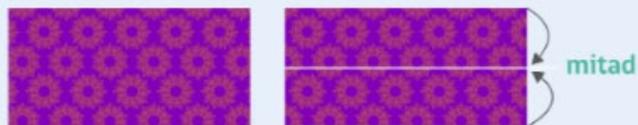
PLAN DE ACCIÓN
CORONAVIRUS
COVID-19

1



Dobla una **bufanda o bandana**.

2



Dobla nuevamente **desde abajo y desde arriba** hasta la mitad.

3



Cuando tengas una **huincha**.

4



Pon **dos** elásticos uno en cada extremo.

5



Luego dobla ambos **extremos hacia el centro**.

6



y así tienes una mascarilla **hecha por tí**

LLAME A SALUD RESPONDE
600-360-7777

#CuidémonosEntreTodos