

TU SEGURIDAD Y LA DE NOSSOTROS ESTA EN TUS MANOS

**LAVATE TUS MANOS CON JABÓN PARA ESTAR
SALUDABLE**

Estar
limpios y
sanos esta
en nuestras
manos

- ANTES DE COMER
- DESPUES DE IR AL BAÑO
- DESPUÈS DE JUGAR AL AIRE LIBRE
- DESPUÈS DE TOCAR ANIMALES





EL USO DE TAPABOCAS ES OBLIGATORIO CUANDO ESTES CON GRIPE O PRESENTES SÌNTOMAS DE INFECCIÒN RESPIRATORIA ASI NO CONTAGIARAS A TUS COMPAÑERITOS

Al toser o estornudar

Cubrite la boca y la nariz con un pañuelo descartable o usa el pliegue del codo.

Técnica de Lavado de Manos

1. Moja tus manos
2. Deposita jabón suficiente
3. Frota las palmas entre sí
4. Frota las palmas con los dorsos entrelazando los dedos
5. Frota las palmas con los dedos entrelazados
6. Frota los dorsos de los dedos con las palmas
7. Frota los pulgares con la palma en rotación
8. Frota la punta de los dedos con la palma en rotación
9. Enjuaga
10. Seca con una toalla desechable
11. Usa la toalla para cerrar el grifo
12. Ahora tus manos están limpias

SI TODOS NOS LAVAMOS LAS MANOS FRECUENTAMENTE, PODEMOS REDUCIR LAS INFECCIONES





PREVENCIÓN DE LA GRIPE

DESCANSAR
MUCHO



TOMAR MUCHA
VITAMINA C



HACER
EJERCICIO



BEBER
MUCHA AGUA



PROTEGERSE LA
BOCA (INCLUSO
LA NARIZ)



SI TIENES GRIPE :

- NO ASITIR AL COLEGIO
- NO COMPARTIR TUS BEBIDAS O ALIMENTOS
- UTILIZAR FRECUENTEMENTE ANTIBACTERIAL
- UTILIZAR SIEMPRE EL TAPABOCAS





Apreciados Padres de Familia. NO olviden...

que si sus hijos manifiestan o presentan algún malestar físico, deben ser llevados al médico

y no enviarlos al Colegio, como en algunos de estos

casos:

- Fiebre
- Vómito
- Diarrea

Dolor Abdominal o de cualquier otro tipo

- Malestar general

TRAER A DIARIO TU KIT PERSONAL

