



PROTOSCOLOS DE HIGIENE Y AUTOCUIDADO

PROTOSCOLO DE LAVADO E HIGIENIZACION DE MANOS

- Se debe realizar el lavado o higienización de manos cada 2 o 3 horas y/o en cada una de las siguientes situaciones:
 - Antes de ingresar al establecimiento educacional.
 - Después de volver del recreo.
 - Antes y después de comer, manipular comida o alimentar a los niños.
 - Antes y después de usar el baño, ayudar a un niño a usar el baño o cambiar un pañal.
 - Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
 - Después de entrar en contacto con líquidos corporales.
 - Después de manipular basura.
 - Antes de salir del establecimiento y al llegar a la casa.
- Para asegurar un correcto lavado de manos debe cumplir las siguientes características:
 - El lavado de manos debe ser con agua y jabón por al menos 20 segundos.
 - Si las manos no están visiblemente sucias, se puede usar un desinfectante de manos con al menos un 60 % de alcohol.
 - El uso de desinfectante de manos puede ser hasta 4 veces seguidas, luego de eso el lavado de manos con agua y jabón es obligatorio.
 - Se recordará el lavado de manos mediante afiches en todos los baños
- El lavado de manos de los niños de preescolar deberá ser supervisado, más aún cuando usan el desinfectante de manos para evitar su ingestión.
- Se deberá ayudar a los niños de preescolar con el lavado de manos, con mayor énfasis en niveles preescolar que no son capaces de lavarse las manos por sí solos.
- Después de asistir a los niños con el lavado de manos, los profesores debe lavarse las manos.
- El uso de guantes no reemplaza el lavado de manos, por lo tanto, se prohíbe su uso dentro del establecimiento, ya que su uso interfiere con el lavado de manos dando una falsa sensación de seguridad.
- El lavado de manos frecuente y excesivo aumenta el riesgo de sufrir grietas, se recomienda el uso de lociones o cremas al llegar a casa e idealmente antes de dormir para restablecer las condiciones de acidez y humedad de la piel y así evitar la aparición de estas. Estas consideraciones también aplican para el uso de gel hidroalcohólico.

PROCEDIMIENTO CORRECTO DE LAVADO DE MANOS SE DESCRIBE A CONTINUACIÓN:

- Subir las mangas a la altura del codo.
- Abrir llave.
- Mojar manos y muñecas. Si se puede procurar cerrar la llave.
- Aplicar jabón del dispensador.
- Jabonar ambas manos hasta 4 dedos sobre el pliegue de la muñeca.
- Friccionar las manos produciendo abundante espuma, primero las palmas, luego el dorso, hacer énfasis en los espacios interdigitales, las uñas, el pulgar, la yema de los dedos y al final las muñecas.
- Abrir la llave y enjuagar con abundante agua eliminado todo el jabón.
- Secar manos y muñecas con toalla de papel desechable.
- Cerrar la llave con codos o con toalla que se usó para secarse, sin contaminar las manos.
- Desechar la toalla de papel en tarro de basura con pedal.



- Duración del lavado de manos: mínimo 20 segundos.

PROCEDIMIENTO CORRECTO PARA HIGIENIZACIÓN DE MANOS CON ALCOHOL GEL SE DESCRIBE A CONTINUACIÓN:

- Usar 1 aplicación del dispensador de gel hidroalcohólico.
- Frotar las palmas de las manos entre sí, distribuyendo el gel hidroalcohólico
- Frotar la palma de la mano contra el dorso de la mano contraria entrelazando los dedos y viceversa.
- Frotar los dedos entrelazados con las palmas frente a frente para higienizar los espacios interdigitales.
- Frote el pulgar con movimientos de rotación tomándolo con la otra mano y viceversa.
- Frote la punta de los dedos sobre la palma contraria con movimientos de rotación y viceversa.
- Una vez que las manos están secas, están higienizadas.

PROTOCOLO DE USO DE MASCARILLAS

- Se deben usar en todo momento por quien se encuentra en el establecimiento educacional, a excepción de los siguientes casos:
 - Cualquier persona que tenga dificultad para respirar, esté inconsciente, incapacitado o no pueda quitarse la mascarilla por sí solo.
- Debe respetarse el tiempo de uso adecuado para cada tipo de mascarilla y su indemnidad para asegurar una correcta protección respiratoria.

TIPOS DE USO DE MASCARILLAS

- **Mascarilla quirúrgica:**
 - Evita la diseminación de agentes infecciosos presentes en las vías respiratorias (garganta, boca o nariz) de quien la utiliza y así proteger a los demás. No bloquea partículas muy pequeñas provenientes de tos o estornudos.
 - Tiene una duración máxima de hasta 4 horas si está puesta correctamente y no se encuentra húmeda, sucia o estropeada. Estas condiciones requieren recambio.
- **Mascarilla de protección N95:**
 - Protege a quien la usa de agentes infecciosos del ambiente. Logra un ajuste facial más hermético con filtración incluso de partículas pequeñas provenientes de tos y estornudos.
 - Tiene una duración de 24 horas a 7 días si se usa correctamente y no esté húmeda, sucia o estropeada. Estas condiciones requieren recambio.
 - No se recomienda las que tienen válvulas de exhalación o se sugiere usar en conjunto con una mascarilla quirúrgica ya que no hay evidencia respecto a que la válvula proteja de las partículas infecciosas del aire exterior.
 - No se recomienda su uso en personas con afecciones respiratorias crónicas, cardíacas u otras condiciones médicas pues puede dificultar la respiración.
- **Mascarilla de tela:**
 - Las cubiertas faciales de tela proporcionan una protección similar a las mascarillas quirúrgicas dependiente de los materiales de confección. La mayoría cuenta con una capa adicional para ayudar a evitar que las gotas respiratorias viajen en el aire y lleguen a otras personas al hablar. No bloquea partículas muy pequeñas provenientes de tos o estornudos
 - Tiene una duración variable de acuerdo con las especificaciones del fabricante que van desde 5 hasta 40 lavados manteniendo la integridad y efecto protector.



- Se puede reutilizar si se guarda en una bolsa de plástico hermética o sobre una toalla de papel limpia en caso de retirarla para comer u otro motivo.
- Se recomienda lavar por mínimo 20 segundos con detergente y agua caliente a 60°C aprox. después de cada uso.

PROCEDIMIENTO CORRECTO PARA POSTURA DE MASCARILLA QUIRURGICA Y N95:

- Lavar las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Tomar la mascarilla desde los elásticos o tiras.
- Colocar la mascarilla firmemente cubriendo nariz y boca. No deben quedar espacios de separación entre la cara y la mascarilla.
- Amoldar el clip nasal presente en las mascarillas quirúrgicas a la nariz para asegurar su sello.
- En caso de mascarilla N95 se debe soplar y se debe sentir salida de aire desde sus bordes.
- Asegurarse de poder respirar fácilmente.
- Mantener la mascarilla en su rostro todo el tiempo que esté en público.
- No colocar mascarilla en la frente, mentón ni cuello mientras la use.
- Nunca tocar parte frontal de mascarilla, ya que la zona está contaminada (virus o bacterias). Si lo hace, lávese las manos con agua y jabón durante mínimo 20 segundos.

PROCEDIMIENTO CORRECTO PARA DESECHO DE MASCARILLA QUIRURGICA Y N95:

- Se deben eliminar todas las mascarillas que se encuentren:
 - Dañadas.
 - Sucias.
 - Húmedas.
 - Si la respiración a través de éstas se vuelve difícil.
- Lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos.
- Tomar mascarilla de las tiras o elásticos, sin tocar zona frontal.
- Desechar en un basurero con tapa dentro de la bolsa cerrada.
- Lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos.
- Reemplazar por una nueva mascarilla (o la misma en caso de mascarilla reutilizable en buenas condiciones guardada de forma correcta).
- Cada alumno deberá tener al menos una mascarilla adicional en su kit personal en caso de que necesite cambiarla.

PROTOCOLO DE ALIMENTACION

- Se prohíbe el consume de alimentos y bebestibles dentro de la sala de clases fuera del tiempo establecido para ello.
- Se autoriza el consumo de alimentos en la sala considerando que cada estudiante deberá limpiar, bajo la supervisión de un docente, su banco, antes y después de comer, así como el lavado de manos antes y después del aseo del su área y la comida.
- Las colaciones deben ser individuales, debe venir selladas o en envases de fácil eliminación. Se debe supervisar que los niños no compartan sus colaciones, jugos o utensilios.
- Los tres momentos de colación serán en los horarios de recreo estipulados. Durante el primer y segundo recreo, la colación, se ingiere fuera de la sala de clases. En el caso del último recreo, éste se realizará en la sala de clases siguiendo con las medidas sanitarias ya expuestas.



- Establecer rutinas de higiene antes y después de la alimentación: las mesas y utensilios deben ser desinfectados, lavado de manos, no compartir alimentos ni utensilios.
- Establecer un sistema de turnos guiados para la higienización después de la alimentación, evitando aglomeraciones en baños, pasillos y otros espacios.

PROCEDIMIENTO DE MANIPULACIÓN DE MASCARILLA DURANTE EL PROCESO DE ALIMENTACION:

- Lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos o higienizar.
- Limpiar y desinfectar el área destinada para comer.
- Lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos o higienizar.
- Tomar mascarilla de las tiras o elásticos, sin tocar zona frontal, desatar las cuerdas detrás de su cabeza o tirar de los elásticos.
- En caso de contar con mascarilla de recambio colocar en una bolsa de plástico hermética para luego lavar en el caso de mascarilla reutilizable o desechar en caso de mascarilla quirúrgicas.
- En caso de mascarillas reutilizables sin tener recambio, se debe:
 - Retirar según técnica.
 - Dejarla a un lado sobre una toalla de papel desechable o recipiente destinado para ello.
 - Resguardando siempre la parte interna de la mascarilla (limpia).
- Lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos
- Tiempo para alimentación.
- Lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos.
- Cuando vuelva a ponérsela debe verificar que no esté húmeda ni sucia y este indemne, posteriormente eliminar el papel en un basurero con tapa.
- Lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos o higienizar.