



## RECORDATORIO/ACTUALIZACIÓN DE MEDIDAS PREVENTIVAS

Desde el Equipo Técnico Responsable de Prevención y Control del Coronavirus en Aspanaes, queremos felicitar, animar y apoyar a todas las personas con Autismo y sus familias por el esfuerzo que estáis realizando.

Precisamente para y por el cuidado de la salud de todos no debemos bajar la guardia e tenemos que incidir en las mismas medidas ya establecidas desde un principio; por lo que os recordamos la gran importancia de seguir todas las medidas preventivas:

- Permanecer en casa lo máximo posible, saliendo exclusivamente en los casos imprescindibles y permitidos.
- Higiene de manos tanto con jabón como con soluciones hidroalcohólicas, muy frecuentemente y siempre al volver de la calle.
- Procurar mantener, dentro de las posibilidades, el distanciamiento físico.
- Extremar higiene respiratoria: toser/estornudar en la parte interna del codo o en papel desechable, no tocarse la cara evitando ojos-boca-nariz,...
- Intentar usar la mano no dominante para abrir puertas, encender la luz

Os adjuntamos unas imágenes cómo debe ser el lavado de manos tanto con agua y jabón como con soluciones hidroalcohólicas, así como una secuencia para realizar la prueba del COVID19, por si es necesaria en algún momento.

Un saludo y ánimo #QuédateEnCasa #JuntosPodemos

Fdo.: Comité Técnico



¿Cómo lavar las manos con agua y jabón?

# ¿Cómo lavarse las manos?

(LÁVESE LAS MANOS SI ESTÁN VISIBLEMENTE SUCIAS)

DE LO CONTRARIO, USE UN PRODUCTO DESINFECTANTE DE LAS MANOS

**1** Duración del lavado: entre 40 y 60 segundos



Mojarse las manos



Aplicar suficiente jabón para toda la superficie



Frotar las palmas de las manos entre sí



Frotar palma izq. contra dorso dcho. entrelazando dedos y viceversa



Frotar palmas entre sí con los dedos entrelazados



Frotar el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la otra y viceversa



Rodee el pulgar con la otra mano con un movimiento de rotación y viceversa



Frotar la punta de los dedos de una mano contra la palma contraria



Enjuague las manos



Secarse con papel



Utilice el papel para cerrar el grifo



Las manos están limpias

Utilice la toalla para cerrar el grifo.

Sus manos son seguras.



¿Cómo limpiarnos las manos con solución hidroalcohólica?

## ¿Cómo desinfectarse las manos?

Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

**⌚ Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos**

1a



Deposite en la palma una dosis suficiente para cubrir toda la superficie

1b



2



Frote las palmas entre sí

3



Frotar palma izq contra dorso dcho entrelazando dedos y viceversa

4



Frotar palmas entre sí con los dedos entrelazados

5



Frotar el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la otra y viceversa

6



Rodee el pulgar con la otra mano con un movimiento de rotación y viceversa

7



Frotar la punta de los dedos de una mano contra la palma contraria

8



Una vez secas las manos son seguras