

# Higiene de manos con alcohol

1a



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;

1b

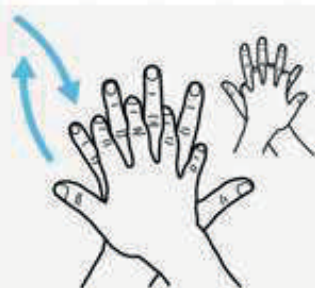


2



Frótese las palmas de las manos entre sí;

3



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;

4



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;

5



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;

6



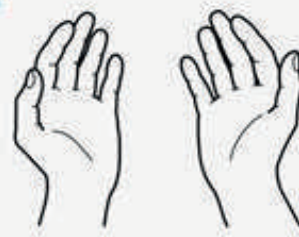
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;

7



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;

8



Una vez secas, sus manos son seguras.

Crédito: OMS



**COLEGIO DE KINESIOLOGOS**  
DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

# Gráfico Higiene de manos con jabón



**0** Mójese las manos con agua;



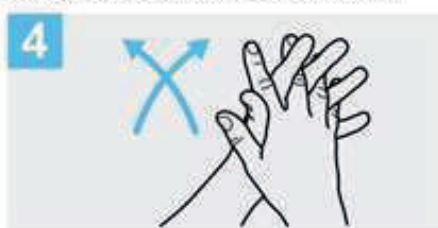
**1** Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



**2** Frótese las palmas de las manos entre sí;



**3** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



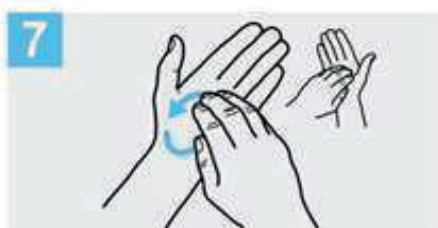
**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



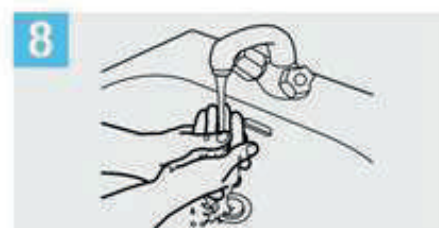
**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



**6** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



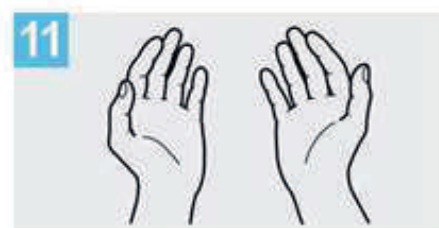
**8** Enjuáguese las manos con agua;



**9** Séquese con una toalla desechable;



**10** Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



**11** Sus manos son seguras.

Crédito: OMS



**COLEGIO DE KINESIOLOGOS**  
DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

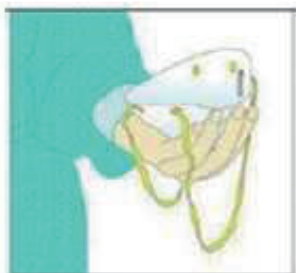
# Cómo colocarse el barbijo o tapa boca



1. Retire el protector del envase.



4. Pase el elástico inferior y colóquelo debajo de la oreja y sobre el cuello.



2. Coloque la máscara sobre la palma de la mano con los elásticos libres. No tocar el interior del mismo.



5. Ajuste los costados de la nariz utilizando los dedos.



3. Coloque la máscara sobre su cara con la pieza nasal sobre su nariz. Pase el elástico superior sobre su cabeza.



6. Ajuste correctamente la máscara.





# Información para el paciente

- Se mantendrá en la sala de espera una distancia de seguridad de 2 metros entre los pacientes, de acuerdo a las recomendaciones emanadas por el ministerio de Salud de la Nación.
  - Se solicitará al paciente el lavado de manos o aplicación de alcohol en gel tanto al ingreso como al egreso de la sesión. El mismo será provisto en el consultorio.
  - Se dispondrá que el paciente permanezca sin acompañante en su sesión, exceptuando que sea un paciente con discapacidad y así lo requiera, o si es menor de edad.
  - Se exigirá que el paciente concurra con una toalla personal para ser utilizada en su sesión sólo por él, como así también de su propio barbijo.
- Asimismo se sugiere que asista con su propio kit de protección e higiene personal (alcohol en gel, pañuelo descartable).
- Si el paciente que concurre al consultorio presenta algún síntoma que caracterizan el coronavirus (fiebre, tos, dolor de garganta), se activará la sugerencia de seguridad llamando a la autoridad competente.

(Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires – Línea 148)

