

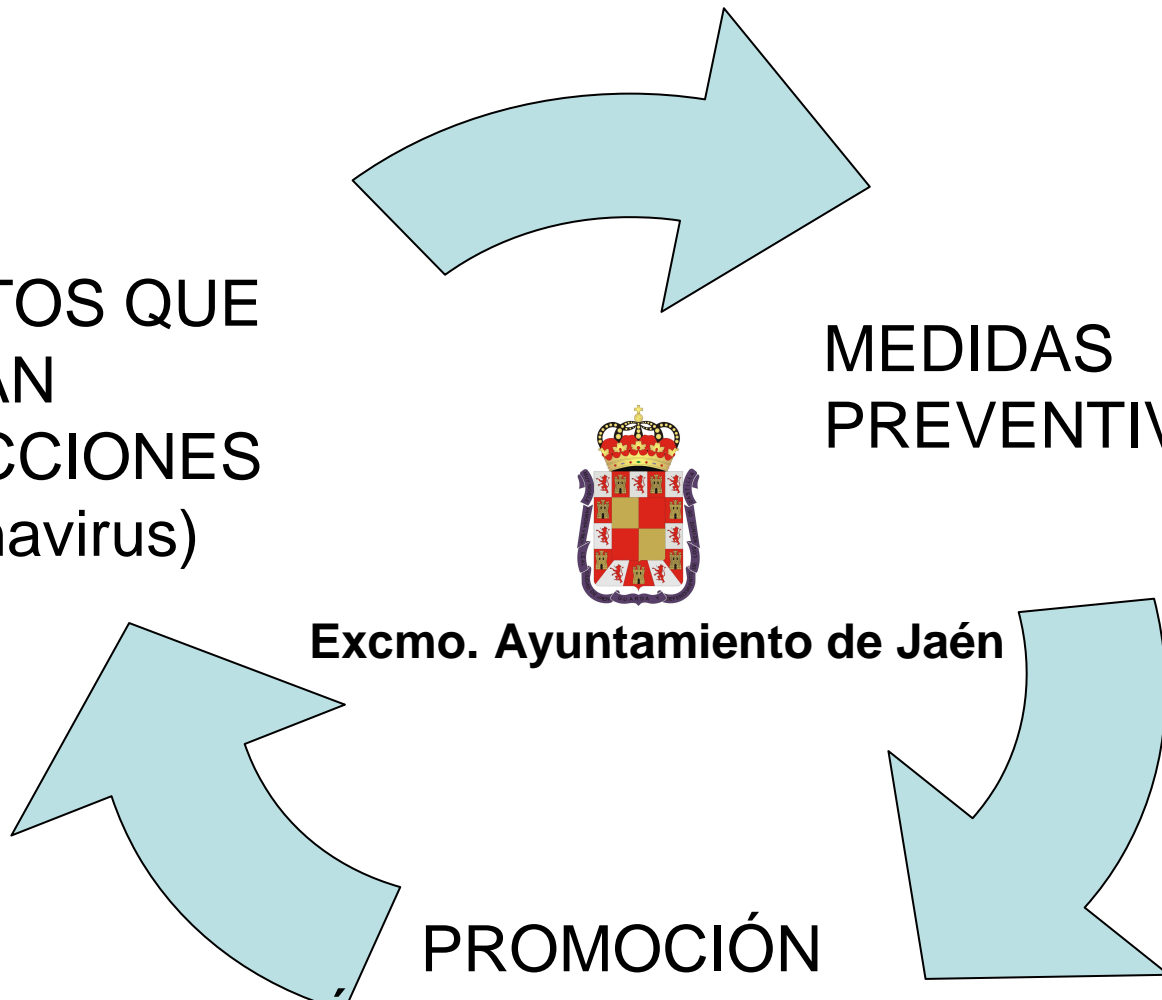
HÁBITOS QUE  
EVITAN  
INFECCIONES  
(coronavirus)

MEDIDAS  
PREVENTIVAS



**Excmo. Ayuntamiento de Jaén**

PROMOCIÓN  
HÁBITOS SALUDABLES



# HÁBITOS PREVENTIVOS

- Distancia social 1,5m. Responsabilidad individual. Evitar generar riesgos de propagación de la enfermedad COVID-19, así como la propia exposición a dichos riesgos.
- Mascarillas Adecuadas , uso correcto (lavarse las manos antes de ponerlas y quitarlas), cambiarlas o lavarlas (diariamente).
- Ventilación de los espacios cerrados.
- Estornudar o toser en pañuelos desechables o en el codo flexionado.
- Limitación de contactos: si en el colegio hacen grupos burbuja, limita también los contactos en tu día a día.
- Antes de salir de casa asegúrate de no estar enferm@.
- Tocar con las manos lo menos posible. (utilizar un pañuelo para abrir puertas, ascensores y después de su uso desechar..)
- Lavado y desinfección de manos. ( con agua y jabón, o con gel hidroalcohólico). El lavado de manos es la mejor opción. Desinfección cuando no se pueda realizar lavado.
- Limpieza y desinfección de superficies y materiales.
- Usar responsablemente los productos químicos.
- Lavado de ropa a 60°C; Higiene en calzado de calle; higiene en tu hogar.
- Caminos seguros.
- A la entrada en los colegios es necesaria una rigurosa organización.
- Cuidándote tú cuidas a los tuyos.
- Adecua los hábitos a tus necesidades por prescripción facultativa.



Excmo. Ayuntamiento de Jaén  
Concejalía de Sanidad

# HABITOS SALUDABLES

- Alimentarse basado en la Dieta Mediterránea y Pirámide Nutricional.
- Hacer ejercicio o actividad física diariamente.
- Beber agua.
- Comer fruta y verduras de temporada.
- Comer legumbres dos veces en semana.
- Comer 2-3 raciones de lácteos.
- Mantener relaciones sociales de forma segura y saludable.
- Canta, ríe, baila, haz teatro....con medidas de seguridad.
- Fomenta el aprendizaje y la enseñanza según destrezas y habilidades.
- Tener en cuenta la motivación del logro.
- Fomentar actividades como hobbies que se te den bien y te guste practicar.
- Cuidarse mediante hábitos saludables: dormir, ejercicio físico y alimentación equilibrada.
- Uso positivo de las TIC.
- Aplicación Radar Covid.
- Prevenir el consumo de sustancias adictivas.



Excmo. Ayuntamiento de Jaén  
Concejalía de Sanidad

# Mascarillas

- Mascarillas adecuadas:
- [https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/030520\\_GUIA\\_COMPRA\\_MASCARILLAS.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/030520_GUIA_COMPRA_MASCARILLAS.pdf)



**¿Qué debes tener en cuenta al comprar una mascarilla?**



# Mascarillas



Excmo. Ayuntamiento de Jaén  
Concejalía de Sanidad

- Uso correcto de mascarillas:
  - Folio 8 de la guía. Cambiar las mascarillas.
- Depende del fabricante. Consulta las instrucciones.
  - En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra.
  - Si en el etiquetado aparece Reutilizable o No reutilizable, y la forma en que debe realizarse la Limpieza y Desinfección de la misma.
- Eliminación en un contenedor o basura.

# Lavado y Desinfección de manos

- Lavado de manos: Este lavado se lleva a cabo y frecuentemente y cuando haya suciedad física, Es indispensable.
- [https://www.who.int/gpsc/information\\_centre/gpsc\\_lavarse\\_manos\\_poster\\_es.pdf?ua=1](https://www.who.int/gpsc/information_centre/gpsc_lavarse_manos_poster_es.pdf?ua=1)
- Desinfección de manos: Se realiza teniendo las manos limpias, como preventivo y/o habiendo tocado superficies o materiales comunes. También se emplea cuando no puedas realizar un lavado de manos en ese momento. ( transporte público, comercios, puertas de comunidad, supermercados, trabajo...)



# Limpieza y desinfección de Materiales



Excmo. Ayuntamiento de Jaén  
Concejalía de Sanidad

- El uso de productos químicos debe ser realizado con medida.
- A continuación se traslada una lista de productos virucidas publicado por el ministerio de sanidad a los efectos de seguridad.
- [https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/Listado\\_virucidas.pdf](https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/Listado_virucidas.pdf)
- El uso de lejía al 0,1%(concentración de 35 g/l). Se preparan 30 ml de lejía en 1000 ml de agua. Recién preparada sirve para limpiar superficies, dejando actuar al menos 1 minuto.
- Hay otros productos químicos cuando no se puede emplear lejía. (Ver lista)

# Higiene



Excmo. Ayuntamiento de Jaén  
Concejalía de Sanidad

- Higiene corporal.
- Higiene Alimentaria.
- Lavado de ropa a 60°C. Planchado vapor.
- (cuando llegues a casa cámbiate la ropa, lávala inmediatamente o guarda la usada en una bolsa y lávala a los 3 días)
- Higiene en el calzado de la calle.
- Higiene en tu hogar.



# Alimentación saludable

- Hábitos saludables según la pirámide nutricional.

[http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/docs/img/nutricion/Piramide\\_NAOS.jpg](http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/docs/img/nutricion/Piramide_NAOS.jpg)



Excmo. Ayuntamiento de Jaén  
Concejalía de Sanidad

# Actividad Física y habilidades.

- Recomendaciones Ministerio de Sanidad en la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud.
- [https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones\\_ActivFisica\\_para\\_la\\_Salud.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf) ( página 21 cuadro ).
- Bailar, Cantar, Reir, Leer favorecen la salud. Fomentar una actividad como hobbies sobre algo que se te de bien, y quieras realizar mejora tu estado de ánimo y libera Serotonina, que es la llamada “Hormona de la felicidad”. Realizarlo en grupos estables.
- Favorecer el estilo de aprendizaje según habilidades.



# Uso positivo de las TIC

## DESCARGAR APLICACIÓN

### Radars Covid nos puede ser muy útil.

- <https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/ciudadania/consejos-de-salud/nuevo-coronavirus-informacion-sobre-alerta/app-radar-covid>

