

**DISTRITO ESCOLAR  
UNIFICADO DE  
WOODLAND**

## **PLAND DE SALUD Y SEGURIDAD**

*(Plan de Continuidad de Servicios, junio del  
2022)*



# Tabla de Contenidos

INTRODUCCIÓN	2
Guías y Directrices de las Agencias de Salud Pública	2
VERIFICACIÓN DE VACUNAS PARA LOS TRABAJADORES DE LAS ESCUELAS	3
MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA LAS ESCUELAS K-12	4
Revisión De Síntomas	4
Máscaras Faciales	5
Ventilación	6
Recomendaciones para Quedarse en Casa Cuando se está Enfermo y Hacerse las Pruebas	6
Recomendaciones para la Revisión de Pruebas	6
Investigación y Notificación de Casos	7
Recomendaciones para los Estudiantes Expuestos al COVID-19.....	7
Aislamiento Casero para Individuos Positivos al COVID	7
Recomendaciones para la Higiene de Manos	7
Recomendaciones de Limpieza	8
Recomendaciones del Servicio de Alimentos ....	8
Actividades Extraescolares en la Escuela	8
Consideraciones Adicionales	9
Árboles de Decisión del Condado de Yolo .....	10
Póster de Lávate las Manos	11
Póster para Cubrir la Tos	12

# INTRODUCCIÓN

Esta guía fue creada para ser utilizada por el personal, los estudiantes, las familias o los miembros de la comunidad que visitan o trabajan en las instalaciones del Distrito. A medida que el Distrito entre en diferentes fases de reapertura y se publiquen nuevas orientaciones sobre salud y seguridad que sean relevantes para las escuelas, este plan seguirá actualizándose.

## Guía y Directrices de las Agencias de Salud Pública

Este documento es el "Plan de Continuidad de Servicios" del Distrito Escolar Unificado de Woodland. Este plan es una revisión de nuestro plan de Salud y Seguridad presentado en enero de 2021 y noviembre de 2021 y refleja la orientación más reciente del Departamento de Salud Pública de California (CDPH), Departamento de Salud Pública del Condado de Yolo (YCDPH).

[Guía de Salud Pública de COVID-19 para las Escuelas en California \(6 de abril del 2022\)](#)

*La siguiente guía está diseñada para mantener las escuelas K-12 de California abiertas para la instrucción en persona de manera segura durante la pandemia de COVID-19, de acuerdo con la evidencia científica actual. Los principios fundamentales son garantizar el acceso a una instrucción en persona segura y completa para todos los estudiantes y mantener la equidad en el centro de todos los esfuerzos que se describen a continuación. La enseñanza presencial es fundamental para la salud mental y física y el desarrollo de nuestros alumnos.*

*El COVID-19 ha impactado a los niños de manera directa e indirecta, y la respuesta de California a las condiciones en las escuelas se ha adaptado a los desafíos dinámicos de la pandemia, basándose en la humildad y la evolución de la comprensión científica del virus. Hasta la fecha, durante el año escolar 2021-22, el estado ha resistido dos oleadas de COVID-19 mientras priorizaba la seguridad de los estudiantes y el personal y la instrucción en persona. Las hospitalizaciones por COVID-19 (incluidas las hospitalizaciones pediátricas) y las interrupciones de la enseñanza en persona, aunque nunca han sido inconsecuentes, han sido sustancialmente menores en California que en otros estados comparables. A medida que el brote más reciente disminuye y avanzamos colectivamente, la siguiente fase de mitigación en las escuelas se centra en la prevención a largo plazo y en nuestra responsabilidad colectiva de preservar la seguridad de la enseñanza en persona.*

*El SARS-CoV-2, el virus que causa el COVID-19, se transmite principalmente por inhalación de aerosoles respiratorios. Para mitigar la transmisión en la escuela, sigue siendo importante una estrategia de varios niveles, que incluye, entre otras cosas, vacunarse, usar una máscara, quedarse en casa cuando se está enfermo, aislarse si es positivo, hacerse pruebas y optimizar la calidad del aire interior.*

*La vacunación contra la COVID-19 para todas las personas elegibles en California, incluidos los maestros, el personal, los estudiantes y todas las personas elegibles que comparten hogares con miembros de nuestras poblaciones K-12 es crucial para proteger a nuestras comunidades. Hay más información disponible sobre cómo promover el acceso y la aceptación de la vacuna en el Centro de Escuelas Seguras de California y en [Vaccinate All 58 - Let's Get to Immunity](#).*

*El 28 de febrero de 2022, [California anunció](#) que, sobre la base de una revisión de los indicadores epidemiológicos y de las proyecciones de los modelos, el mandato de la máscara universal para interiores en los entornos escolares K-12 pasaría a ser una recomendación firme después del 11 de marzo de 2022.*

*A continuación, se presenta una lista de las pautas actuales que informan y guían nuestras prácticas de salud y seguridad en el Distrito Escolar Unificado de Woodland relacionadas con la pandemia de COVID-19.*

[COVID-19 Guía de Salud Pública para Escuelas K-12 en California, Año Escolar 2021-22, CDPH, abril 06, 2022](#)

[Guía para el Uso de Mascarillas, CDPH, 20 de abril de 2022](#)

[Marco de Pruebas Preliminares para Escuelas K-12 para el Año Escolar 2022-2023 27 de mayo de 2022](#)

[Estrategias de Pruebas K-12 del CDPH 1 de noviembre de 2022](#)

[Normas Temporales de Emergencia de Cal/OSHA - 6 de mayo de 2022](#)



# VERIFICACION DE VACUNAS PARA TRABAJADORES EN LAS ESCUELAS

Actualizado a partir del 1 de octubre de 2021

El 11 de agosto de 2021, el Funcionario de Salud Pública del Estado de California emitió una Orden que requiere la verificación del estado de vacunación entre los trabajadores de las escuelas K-12, y estableció pruebas de detección de diagnóstico de los trabajadores no vacunados para minimizar el riesgo de que transmitan mientras están en los campus de las escuelas K-12. Todos los distritos deben cumplir plenamente con esta orden antes del 15 de octubre de 2021.

De acuerdo con la Orden, las siguientes modalidades pueden utilizarse como prueba de vacunación.

1. Tarjeta de registro de vacunación COVID-19 (emitida por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades del Departamento de Salud y Servicios Humanos o la tarjeta amarilla de la WHO); O
2. Una foto de una Tarjeta de registro de vacunación como documento separado; O
3. Una foto de la tarjeta de registro de vacunación almacenada en un teléfono o dispositivo electrónico.

"Totalmente vacunado" se refiere a los individuos que se consideran totalmente vacunados para el COVID-19: dos semanas o más después de haber recibido la segunda dosis de una serie de 2 dosis (vacuna Pfizer-BioNTech o Moderna autorizada por la Organización Mundial de la Salud), o dos semanas o más después de haber recibido una vacuna de dosis única (Johnson & Johnson).

"Trabajadores" se refiere a todos los adultos pagados y no pagados que prestan servicios en el entorno escolar K-12 e incluyen, pero no se limitan, al personal certificado y clasificado y a los voluntarios que se encuentran en un campus escolar apoyando las funciones escolares. Para nuestro Distrito, los "trabajadores" incluyen a los sustitutos, los tutores de trabajo-estudio, los tutores de ASES, los estudiantes maestros y los empleados con acuerdos de servicio variable.

Los trabajadores que no están completamente vacunados o para quienes se desconoce el estado de la vacuna o no se proporciona documentación, deben considerarse no vacunados.

Los trabajadores asintomáticos no vacunados o con vacunación incompleta deben someterse a pruebas de diagnóstico al menos una vez a la semana con pruebas de PCR o de antígenos. Los trabajadores no vacunados o con vacunación incompleta NO están exentos del requisito de las pruebas, incluso si tienen una contrariedad médica a la vacunación.

Los antecedentes de COVID-19 de los que el individuo se haya recuperado más de 90 días antes, o una prueba previa de anticuerpos para COVID-19, NO eximen de este requisito de prueba.

El Distrito continuará ofreciendo pruebas de COVID-19 en el sitio y continuará organizando clínicas de vacunas de COVID-19 para atender las necesidades de toda nuestra comunidad. Un calendario de pruebas actual se puede encontrar en nuestro sitio web. El Condado de Yolo continúa ofreciendo pruebas en la comunidad también. Los lugares y horarios de las pruebas se publican en el sitio web del Condado de Yolo.

# MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA LAS ESCUELAS K-12

La guía de salud y seguridad más reciente y aplicable para las escuelas K-12 en California fue publicada por el Departamento de Salud Pública de California (CDPH) el 6 de abril de 2022. Para ayudar a prevenir la propagación del COVID-19 en nuestras escuelas, el Distrito continuará siguiendo estas medidas de seguridad hasta que la guía relevante para las escuelas K-12 en California sea actualizada nuevamente por el CDPH, CDC, Cal OSHA o el Departamento de Salud Pública del Condado de Yolo.

## Revisión de Síntomas

### Vigile los Síntomas,

Las personas con Covid-19 han presentado una amplia gama de síntomas, que van desde los más leves hasta los más graves. Los síntomas pueden aparecer entre 2 y 14 días después de la exposición al virus. Cualquiera puede tener síntomas leves. Las personas con estos síntomas pueden tener Covid-19.

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Falta de aire o dificultad para respirar,
- Fatiga
- Dolores musculares o corporales
- Dolor de cabeza
- Pérdida nueva del sabor o del olor,
- Dolor de garganta
- Congestión o secreción nasal,
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

Los estudiantes y el personal que estén enfermos, y que no hayan tenido una exposición conocida a una persona con COVID-19, deben permanecer en casa hasta que hayan cumplido con los criterios del CDPH para volver a la escuela para aquellos con síntomas:

- Han pasado al menos 24 horas desde la resolución de la fiebre sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre; y
- Otros síntomas han mejorado; y cumple uno de los siguientes criterios:
  - El estudiante tiene una prueba negativa de COVID-19; o
  - Un proveedor de atención médica ha confirmado un diagnóstico alternativo; o
  - Un proveedor de atención médica ha documentado que los síntomas son típicos de su condición subyacente.
  - Han pasado al menos 10 días desde el día en que aparecieron los síntomas por primera vez.
- Examen de Salud y Permanencia en Casa cuando se Está Enfermo

- Requisitos de Cuarentena - Contactos Cercanos Vacunados y No Vacunados
- Distanciamiento Con Otras Medidas
- Máscaras Faciales
- Lavado de Manos e Higiene Respiratoria

El Distrito utilizará el Árbol de Decisiones Escolares del Condado de Yolo para el Seguimiento de Grupos en el campus K-12 para determinar los requisitos de regreso a la escuela para los estudiantes que han tenido contacto cercano con una persona positiva a COVID.

### Condiciones Crónicas

Los individuos con condiciones crónicas no infecciosas no deben ser excluidos de asistir a la escuela o al trabajo. Si hay preguntas sobre las necesidades individuales, los estudiantes deben ponerse en contacto con la oficina de la escuela y el personal debe ponerse en contacto con Recursos Humanos.

### **Mascaras Faciales**

A partir del 1 de marzo de 2022, el requisito de que las personas no vacunadas se enmascaren en entornos públicos interiores y negocios fue reemplazado por una fuerte recomendación de que todas las personas, independientemente del estado de vacunación, se enmascaren en entornos públicos interiores y negocios (ejemplos: tiendas, restaurantes, teatros, centros de entretenimiento familiar, reuniones, oficinas gubernamentales estatales y locales que atienden al público. Además, después del 11 de marzo de 2022, el requisito de enmascaramiento universal para los entornos de K-12 y de cuidado de niños terminó.

Actualmente, el CDPH recomienda encarecidamente que las personas que trabajan en estos entornos continúen con el enmascaramiento en interiores. El enmascaramiento seguirá siendo una capa importante de protección junto con las recomendaciones continuas en torno a las vacunas, las pruebas y la ventilación, para mantener las escuelas como un entorno seguro, incluso cuando las tasas de casos y las hospitalizaciones disminuyan.

### **Distanciamiento Físico**

El CDPH recomienda concentrarse en las otras estrategias de mitigación provistas en esta guía en lugar de implementar requisitos mínimos de distanciamiento físico para la instrucción de rutina en el salón de clases.

## Recomendaciones de Ventilación

En el caso de los espacios interiores, se debe optimizar la calidad del aire interior, lo cual se puede hacer siguiendo la [Guía del CDPH sobre la Ventilación de Ambientes Interiores y la Ventilación y Filtración para Reducir la Transmisión de COVID-19 y Otras Infecciones Respiratorias a Larga Distancia: Consideraciones para Reabrir las Escuelas](#) (PDF), producido por la Sección de Calidad del Aire del CDPH. El Distrito Escolar Unificado de Woodland ha puesto en marcha estas prácticas/recomendaciones.

## Recomendaciones para Quedarse en Casa Cuando se Enferma y Hacerse la Prueba

- Siga la estrategia de los CDC de Permanecer en Casa cuando se Enferme y Hacerse las Pruebas.
- Hágase la prueba de COVID-19 cuando los síntomas sean consistentes con COVID-19.
- Aconseje a los miembros del personal y a los estudiantes con síntomas de infección por COVID-19 que no vuelvan a recibir instrucción en persona hasta que hayan cumplido los siguientes criterios:
  - Han pasado al menos 24 horas desde la resolución de la fiebre sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre; Y
  - Otros síntomas están mejorando; Y
  - Tienen una prueba negativa para el SARS-CoV-2, O un proveedor de atención médica ha documentado que los síntomas son típicos de su condición crónica subyacente (por ejemplo, alergias o asma) O un proveedor de atención médica ha confirmado un diagnóstico alternativo nombrado (por ejemplo, faringitis estreptocócica, virus Cocksackie), O han pasado al menos 10 días desde el inicio de los síntomas.
- Si el estudiante o el miembro del personal da positivo en la prueba del SARS-CoV-2, siga las orientaciones para el aislamiento.

## Recomendaciones para la Revisión de Pruebas

- El CDPH cuenta con un sólido programa de pruebas escolares financiado por el Estado y el Gobierno Federal y con expertos en la materia disponibles para apoyar la toma de decisiones en las escuelas, incluyendo recursos gratuitos para apoyar los programas de pruebas de detección (software, kits de pruebas, envío, pruebas, etc.).
- WJUSD tiene equipos de pruebas rápidas de antígenos caseros disponibles para el personal y los estudiantes según sea necesario.
- WJUSD continúa asociándose con la Clínica COVID para proporcionar pruebas para el personal, los estudiantes y la comunidad en la ubicación de la Oficina del Distrito en 435 6th Street Woodland, CA 95695



## Investigación y Notificación de Casos

- De acuerdo con el AB 86 (2021) y el Código de California, Título 17, sección 2500, las escuelas deben informar sobre los casos de COVID-19 al departamento de salud pública local.
- Las escuelas o LEAs deben tener un enlace de COVID-19 para ayudar al departamento de salud local con actividades relacionadas con COVID-19.
- WJUSD continúa notificando al personal y a los estudiantes de los casos positivos en el campus.

## Recomendaciones para los Estudiantes Expuestos al COVID-19

Las escuelas deben permitir que los estudiantes expuestos asintomáticos, independientemente de su estado de vacunación contra la COVID-19 o el lugar de exposición, continúen participando en todos los aspectos de la escolarización K-12, incluidos los deportes y las actividades extracurriculares, a menos que desarrollen síntomas o den positivo para la COVID-19. Se recomienda encarecidamente que los estudiantes expuestos lleven una mascarilla bien ajustada cuando estén cerca de otras personas durante al menos 10 días después de la fecha de la última exposición, si no lo están haciendo ya

- *Los estudiantes expuestos, independientemente del estado de vacunación contra la COVID-19, deben someterse a pruebas de detección de la COVID-19 con al menos una prueba diagnóstica (por ejemplo, una prueba diagnóstica de antígenos autorizada por la FDA, una prueba diagnóstica de PCR o una prueba de PCR combinada) obtenida dentro de los 3 a 5 días posteriores a la última exposición, a menos que hayan tenido la COVID-19 en los últimos 90 días.*
- *Los estudiantes expuestos que hayan tenido COVID-19 en los últimos 90 días no necesitan someterse a pruebas después de la exposición, pero deben estar atentos a los síntomas. Si los síntomas se desarrollan, deben aislarse y someterse a una prueba de antígeno.*
- *Si el estudiante expuesto tiene **síntomas consistentes con el COVID-19**, debe quedarse en casa, hacerse la prueba y seguir la guía de aislamiento.*
- *Si el estudiante expuesto da positivo en la prueba de COVID-19, siga las orientaciones de aislamiento de la sección siguiente.*

Siga la [Guía de Seguimiento de Grupo/Group Tracing Guidance](#) para las recomendaciones de notificación para las exposiciones que ocurren en un entorno escolar.

## Aislamiento Casero para Individuos Positivos al COVID

- Todas las personas infectadas con el COVID-19, independientemente del estado de vacunación, de la infección previa o de la ausencia de síntomas, deben seguir las recomendaciones enumeradas en la Tabla 1 (Aislamiento) de la [Guía del CDPH sobre Aislamiento y Cuarentena para el Público en General](#).

## Recomendaciones para la Higiene de Manos

- Enseñar y reforzar el lavado de manos, evitar el contacto con los ojos, la nariz y la boca, y cubrir la tos y los estornudos entre los alumnos y el personal.

- Promover el lavado de manos a lo largo del día, especialmente antes y después de comer, después de ir al baño y después de manipular basura o quitarse los guantes.
- Garantizar suministros adecuados para apoyar los comportamientos higiénicos saludables, incluyendo jabón, pañuelos de papel, cubos de basura que no se tocan, cobertores faciales y desinfectantes de manos con al menos un 60 por ciento de alcohol etílico para el personal y los niños que pueden utilizar el desinfectante de manos con seguridad.

## Recomendaciones de Limpieza

- En general, la limpieza rutinaria suele ser suficiente para eliminar los posibles virus que puedan estar en las superficies. La desinfección (con los desinfectantes que figuran en la lista COVID-19 de la [Agencia de Protección del Medio Ambiente de EE.UU.](#)) elimina los gérmenes que puedan quedar en las superficies, lo que reduce aún más el riesgo de propagación de la infección.
- Para obtener más información sobre la limpieza regular de las instalaciones, cuándo limpiar con más frecuencia o desinfectar, la limpieza de las instalaciones cuando alguien está enfermo, el almacenamiento seguro de los productos de limpieza y desinfección, y las consideraciones para proteger a los trabajadores que limpian las instalaciones, consulte [Limpieza y Desinfección de las Instalaciones](#).
- Si una instalación ha tenido una persona enferma con COVID-19 en las últimas 24 horas, limpie y desinfecte los espacios ocupados por esa persona durante ese tiempo.
- Las fuentes de agua pueden estar abiertas y ser utilizadas por los estudiantes y el personal. Se recomienda una limpieza rutinaria.

## Recomendaciones del Servicio de Alimentos

- Maximizar la distancia física en la medida de lo posible mientras se come (especialmente en el interior). Utilizar espacios adicionales fuera de la cafetería para sentarse a la hora de comer, como clases o el gimnasio, puede ayudar a facilitar el distanciamiento. Organice la comida al aire libre en la medida de lo posible.
- Según la práctica habitual, las superficies que entran en contacto con los alimentos deben lavarse, enjuagarse y desinfectarse antes y después de las comidas.
- No es necesario limitar el servicio de alimentos a los artículos de un solo uso y a las comidas envasadas.

## Actividades Extraescolares en la Escuela

Los requisitos y recomendaciones de esta guía se aplican a todas las actividades extracurriculares que son operadas o supervisadas por las escuelas, y a todas las actividades que ocurren en un sitio escolar, ya sea que ocurran o no durante el horario escolar, incluyendo, pero no limitado a, deportes, banda, coro y clubes.

El uso de mascarillas en interiores sigue siendo una capa eficaz de protección contra la infección y la transmisión del COVID-19, incluso durante la práctica de deportes, la música y las actividades relacionadas, especialmente las actividades con mayor esfuerzo y/o proyección de la voz, o el contacto prolongado y cercano con la cara. En consecuencia:

- Se recomienda encarecidamente que los profesores, árbitros, funcionarios, entrenadores y demás

personal de apoyo lleven máscaras en el interior en todo momento.

- Se recomienda encarecidamente el uso de máscaras en interiores para todos los espectadores y observadores.
- Se recomienda encarecidamente el uso de mascarillas en interiores cuando los participantes no estén practicando, acondicionando, compitiendo o actuando activamente. También se recomienda encarecidamente el uso de máscaras en interiores cuando se esté en las líneas de banda, en las reuniones del equipo y en los vestuarios y salas de pesas.
- Cuando los participantes practiquen, acondicionen, actúen o compitan activamente en interiores, se recomienda encarecidamente el uso de máscaras, incluso cuando se realicen grandes esfuerzos, siempre que sea posible. Se recomienda encarecidamente a las personas que utilicen instrumentos en interiores que no puedan tocarse con máscara (por ejemplo, instrumentos de viento) que utilicen fundas para las campanas y mantengan un mínimo de 3 pies de distancia física entre los participantes. Si no se llevan máscaras (o no se utilizan cubiertas de campana) debido a un gran esfuerzo, se recomienda encarecidamente que los individuos se sometan a pruebas de detección al menos una vez por semana, a menos que hayan tenido COVID-19 en los últimos 90 días. Una prueba de antígeno autorizada por la FDA, una prueba PCR o una prueba PCR combinada es aceptable para evaluar el estado de COVID-19 de un individuo.

## **Consideraciones Adicionales u Otras Poblaciones**

### **Recomendaciones para Estudiantes con Discapacidades u Otras Necesidades de Atención médica**

- Al implementar esta guía, las escuelas deben considerar cuidadosamente cómo abordar los requisitos legales relacionados con la provisión de una educación pública gratuita y apropiada y los requisitos para acomodar razonablemente las discapacidades, que siguen siendo aplicables.

- Para obtener recomendaciones adicionales para los estudiantes con discapacidades u otras necesidades de atención médica, consulte la orientación proporcionada por los [CDC](#), [la AAP](#) y [Healthy Kids Collaborative](#).

### **Recomendaciones para los Visitantes**

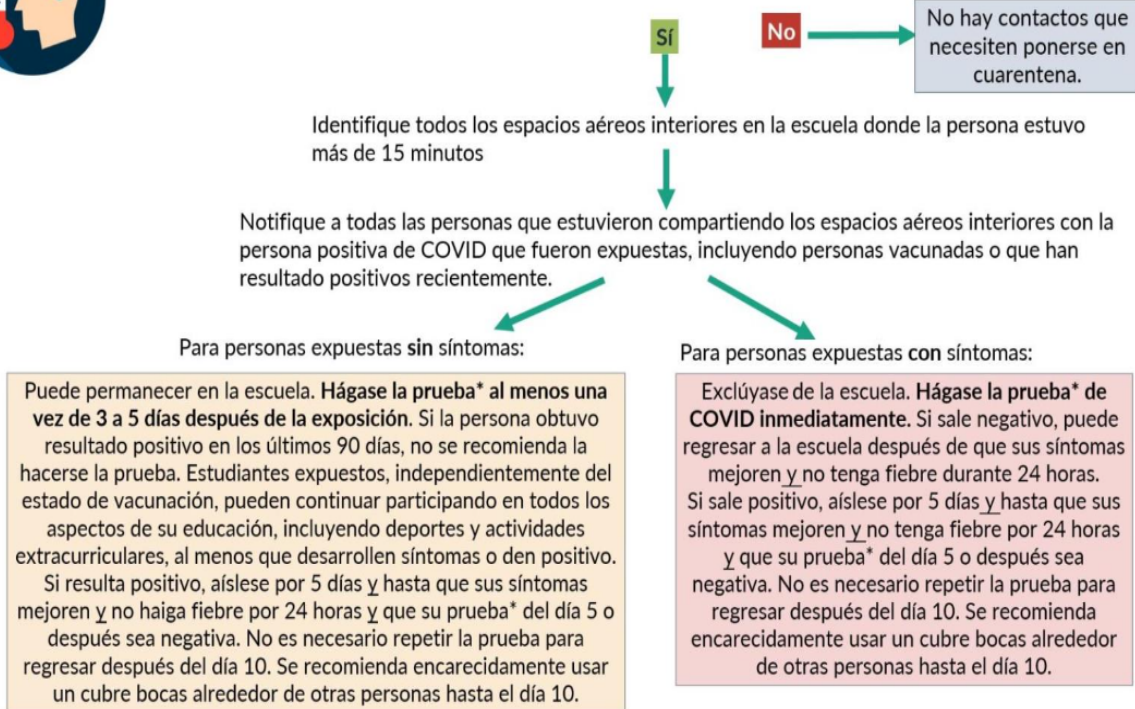
- Las escuelas no deben limitar el acceso de los proveedores de servicios directos, pero pueden garantizar el cumplimiento de las pólizas de visitas escolares.
- Las escuelas deben continuar enfatizando la importancia de permanecer en casa cuando se está enfermo. Cualquier persona, incluidos los visitantes, que tenga síntomas de una enfermedad infecciosa, como la gripe o el COVID-19, debe quedarse en casa y buscar pruebas y atención.
- Las escuelas deben seguir comprobando que los visitantes tengan una prueba de vacunación y un resultado negativo en la prueba del COVID.

Las guarderías y los proveedores de servicios de cuidado de niños siguen siendo objeto de [guías separadas](#).

## Árbol de Decisiones del Condado de Yolo para Rastreo de Contactos en Grupo: Persona positiva de COVID en sitio escolar K-12<sup>^</sup>



¿La persona positiva de COVID estuvo más de 15 minutos (dentro de un período de 24 horas) en un espacio aéreo interior compartido?<sup>^</sup>



**Notas**

\* Pruebas PCR o rápidas de antígenos (incluyendo pruebas caseras) son métodos de pruebas aceptadas. La prueba de antígeno es preferida para cualquier persona que obtuvo resultado positivo en los últimos 90 días.

<sup>^</sup> Los espacios aéreos interiores compartidos incluyen salones, gimnasios, cafeterías, autobuses, oficinas, vestuarios.

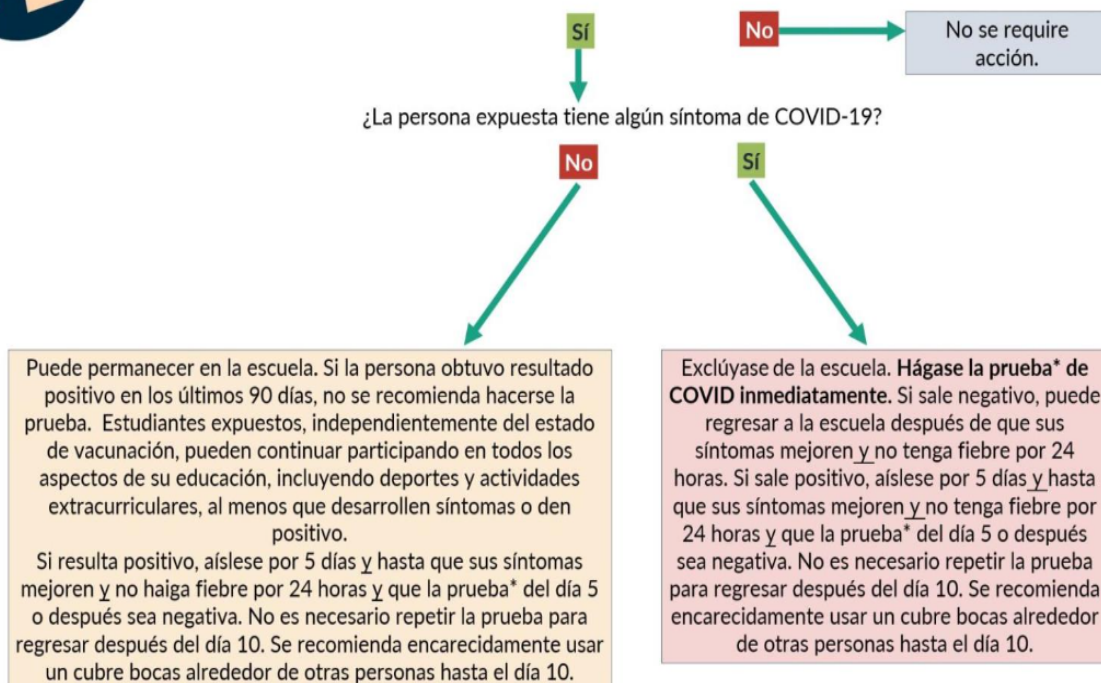
\* Use el árbol de decisión de exposición fuera de la escuela para personas expuestas fuera de la escuela.

Abril 14, 2022

## Árbol de Decisiones del Condado de Yolo para Rastreo de Contactos en Grupo: Exposición fuera de la escuela



¿Algún estudiante o miembro del personal estuvo más de 15 minutos (dentro de un período de 24 horas) en un espacio aéreo interior compartido con una persona positivo de COVID?<sup>^</sup>



**Notas**

\* Pruebas PCR o rápidas de antígenos (incluyendo pruebas caseras) son métodos de pruebas aceptadas. La prueba de antígeno es preferida para cualquier persona que obtuvo resultado positivo en los últimos 90 días.

<sup>^</sup> Los espacios aéreos interiores compartidos incluyen hogares, gimnasios, tiendas, automóviles, oficinas, etc.

Abril 14, 2022



# ¡Detenga los microbios! Lávese las manos

## ¿CUÁNDO?

- Después de ir al baño.
- Antes, durante y después de preparar alimentos.
- Antes de comer.
- Antes y después de cuidar a alguien que tenga vómitos o diarrea.
- Antes y después de tratar cortaduras o heridas.
- Después de cambiarte los pañales a un niño o limpiarlo después de que haya ido al baño.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de tocar animales, sus alimentos o sus excrementos.
- Después de manipular alimentos o golosinas para mascotas.
- Después de tocar la basura.



## ¿CÓMO?



**Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y enjabónese las manos.**



**Frótese las manos con el jabón hasta que haga espuma. Asegúrese de frotarse la espuma por el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.**



**Restriéguese las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita algo para medir el tiempo? Tararee dos veces la canción de "Feliz cumpleaños" de principio a fin.**



**Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.**



**Séquese las manos con una toalla limpia o al aire.**

**Mantener las manos limpias es una de las cosas más importantes que podemos hacer para detener la propagación de microbios y mantenernos sanos.**

LA VIDA ES MEJOR CON LAS

**MANOS LIMPIAS**



[www.cdc.gov/lavadodemanos](http://www.cdc.gov/lavadodemanos)

Este material fue elaborado por los CDC. La campaña La Vida es Mejor con las Manos Limpias es posible gracias a una asociación entre la Fundación de los CDC, GOUO y Staples. El HHS y los CDC no respaldan productos, servicios ni empresas comerciales.



CS310027-B

**¡Pare la propagación de gérmenes que lo enferman a usted y a otras personas!**

# Cubra SU tos



Cubra su boca y  
nariz con un  
kleenex cuando  
tosa o estornude

o

tosa o estornude en la  
manga de su camisa,  
no en sus manos.



Deseche el kleenex  
sucio en un basurero.



Quizás le pidan ponerse una  
mascarilla quirúrgica para  
proteger a otras personas.



**Lávese  
las manos**  
después de toser o estornudar



Lávese las manos con  
jabón y agua tibia

o  
límpielas con un  
limpiador de manos  
a base de alcohol.



**m** DEPARTMENT  
OF HEALTH

Infectious Disease Epidemiology, Prevention and Control  
PO Box 64975, St. Paul, MN 55164  
651-201-5414 or 1-877-676-5414  
[www.health.state.mn.us](http://www.health.state.mn.us)

**APIC**  
ASSOCIATION FOR PROFESSIONALS IN  
INFECTION CONTROL AND EPIDEMIOLOGY, INC.

Spanish 3/2020

**Fin del Documento**