

3 hábitos de higiene en casa para prevenir el coronavirus.

Última actualización: Lunes, 10 Enero 2022 17:13

Visto: 1332

A continuación te mostramos 3 medidas de higiene en casa que tanto niños como adultos debemos implementar para prevenir el coronavirus. Además, te contamos qué hacer en caso de que tengas un familiar contagiado.

¿Cómo abordar la prevención del coronavirus en casa?

Ante la crisis y la incertidumbre que se vive a nivel mundial, los números crecientes de casos y el confinamiento, debemos ser capaces de poder explicarle a nuestros hijos/as de buena manera cómo reaccionar ante el coronavirus. Sobre todo, debemos saber expresarles que el mejor método de prevención es la higiene.

Lo primero que se debe tener en cuenta es que a los niños/as hay que hablarles con un lenguaje acorde a su edad. Para ello, recomendamos que si son mayores de 4 años les puedas enseñar con videos explicativos para niños y niñas sobre el coronavirus. También háblales de forma calmada y serena, transmite paz y responsabilidad con tu mensaje y por supuesto, pon en práctica constante todo lo que les enseñes.

Si bien es cierto que existe una baja tendencia de contagio del virus en niños, esto no implica que debamos dar por sentado que no les pueda afectar: mejor prevenir antes que lamentar.

¿Cuál es la importancia de tomar medidas preventivas de higiene ante el coronavirus?

Es necesario que toda la familia aprenda y practique medidas de higiene constantes, en especial durante este período de pandemia. Recordemos que en cuarentena y durante el confinamiento el apoyo familiar es fundamental, tanto para la sana convivencia como para la prevención. Ante este contexto, inculcar hábitos no solo incrementa la higiene, también es una de las claves para fomentar los valores familiares durante la cuarentena.

3 hábitos de higiene en casa para prevenir el coronavirus.

Última actualización: Lunes, 10 Enero 2022 17:13

Visto: 1332

A continuación, te recomendamos 3 hábitos de higiene en casa para prevenir el coronavirus basados en información de la OMS. Esperamos que toda la familia lo ponga en práctica.

3 hábitos de higiene en casa para prevenir el coronavirus

1. Lavarse las manos frecuentemente

Crea el hábito de lavar tus manos con frecuencia con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón para manos, incluso si estás en casa, ya que por lo general manipulamos alimentos y objetos que vienen desde afuera. Esto “mata” al virus si está en tus manos o antebrazos.

2. Adoptar medidas de higiene respiratoria en casa

Al toser o estornudar, la mejor opción es cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo; tirar el pañuelo inmediatamente y lavarse las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol, o con agua y jabón. Al cubrir la boca y la nariz durante la tos o el estornudo se evita la propagación de gérmenes y virus. Si alguien en casa -o fuera de ella- estornuda o tose cubriéndose con las manos, puede contaminar los objetos o las personas que toque.

3. Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca

Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Incluso si estamos en casa la mayor parte del tiempo, en ocasiones tendremos que salir a hacer las compras, por lo que este paso es crucial. Tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puede transferir el virus a cualquier persona que entre en contacto con el objeto, alimento o individuo. Hacer de esta medida un hábito de higiene no solo nos ayuda contra el coronavirus, sino también con cualquier otra enfermedad que se propague fácilmente como la gripe.

ENSÉÑALE CÓMO LAVARSE LAS MANOS A TU NIÑO/A



Frótese las manos entre sí



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda y viceversa



Frótese el dorso de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda y viceversa



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



Frótese la muñeca izquierda con la mano derecha y viceversa. Enjuagar



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



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



Como complemento a estas medidas, compartimos el siguiente video con el cual podrás explicarle de una forma más didáctica a tus hijos/as todos los cuidados necesarios que deben tener ante el virus del COVID-19:

3 hábitos de higiene en casa para prevenir el coronavirus.

Última actualización: Lunes, 10 Enero 2022 17:13

Visto: 1332

¿Qué hacer si algún miembro de mi familia está infectado?

Ante este caso, la OMS recomienda aislar al contagiado en su propia casa, disponiendo de una habitación de uso exclusivo para la persona, quien debe mantener siempre la puerta cerrada. La habitación debe disponer de un cubo de basura con tapa y una bolsa en su interior con cierre hermético para los desechos del paciente. Adicionalmente, se debe asegurar una buena ventilación y ventana con acceso al aire libre.

Si es posible, se debe reservar una habitación de baño exclusiva para esa persona. Además, se recomienda que al salir de la habitación designada para el contagiado este mantenga una distancia mínima de un metro de los miembros de su familia y siempre salga del dormitorio con mascarilla.

Por medidas de precaución también se recomienda evitar en lo posible coincidir en la misma habitación en donde esté el contagiado. Todo esto asegurará en gran medida evitar un contagio por parte de algún miembro de la familia.

Conclusión

Sin duda, la clave para inculcar hábitos de higiene en casa para prevenir el coronavirus es informarse de cuáles son las medidas necesarias, y como todo hábito, ponerlo en práctica constante para asegurar la máxima prevención posible y mantener a salvo a nuestra familia, incluso si están infectados. Cortesía: <https://blog.worldvision.pe/>

[#TodosContraElCovid19](#) [#ParaCadaInfancia](#) [#vacunacionanticovid19](#)