



## **DESCONFINAMIENTO PROGRESIVO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS**

Con motivo de la cercana fecha en que los niños y niñas van a poder salir de casa, queremos hacer llegar a sus familiares y cuidadores principales unas sencillas recomendaciones de prevención y seguridad:

- El lavado de manos sigue siendo una medida eficaz y necesaria, así que **debe realizarse a menudo, con agua y jabón** y con la técnica ya ampliamente conocida.
- Es aconsejable llevarse un **paquete de toallitas húmedas y solución hidroalcohólica** para los momentos en los que no se tenga acceso al agua y al jabón.
- No es obligatorio el uso de  **mascarillas**, pero  **sí recomendables**. Se ha de tener en cuenta la edad y cada situación particular. En caso de utilizarlas hay una serie de recomendaciones a tener en cuenta: si estas son de uso quirúrgico solamente han de utilizarse una vez, tienen que estar adaptadas al tamaño de la cara del niño o la niña, y éstos no deben tocarse la cara (bocas, ojos, nariz), ni tocar nunca la parte delantera de la mascarilla.
- Las mascarillas también pueden ser caseras, preferiblemente hechas de tela de **algodón doble capa**, con mezcla de poliéster. Después de su uso, deben lavarse a temperatura de **60 grados** o sumergirlas en agua con lejía en una dilución de 1:50 por 30 minutos. Después, lavar con jabón y aclarar abundantemente.
- Al ponerse las mascarillas debe hacerse correctamente, **bajo la supervisión del adulto o su ayuda**: lavarse las manos, justo antes de poner la mascarilla, cubrir en todo momento nariz, boca y barbilla y estar bien ajustada. No tocarla nunca cuando esté puesta.
- Para **quitarse la mascarilla** hay que enseñar a l@s pequeñ@s a hacerlo, **antes debemos lavarnos las manos y quitarla de atrás hacia adelante**.
- **Antes de salir** se recomienda mirarse la temperatura. **Si presentan fiebre, tos, dificultad para respirar o mal estar no deben salir** los menores de casa.
- En el rellano de la salida de los domicilios, hacer atención de que nuestros hijos **no toquen paredes, barandillas...**
- Al salir, si tienes que subir o bajar pisos, siempre que puedas **utilizar las escaleras**. Los ascensores no suelen ventilarse y sus botones son tocados por mucha gente.
- Los paseos deben ser **en zonas amplias, al aire libre, evitando los lugares cerrados, concurridos y zonas recreativas**. No se debe hacer uso de parques infantiles ni zonas comunes del vecindario.





## **DESCONFINAMIENTO PROGRESIVO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS**

- Debemos **evitar**, en la medida de lo posible llevar a los menores a sitios con más concurrencia de personas (supermercados, comercios, farmacias...).
- Debemos respetar que **No haya contacto** entre l@s niñ@s que no convivan en el mismo hogar.
- Hay que **evitar que l@s niñ@s lleven mochilas, juguetes** o cualquier otro complemento al exterior, pues aumentaría el riesgo al haber más exposición a una posible contaminación. Tampoco comida.
- Recomendamos preferiblemente la utilización de **prendas de vestir que cubran totalmente los brazos y las piernas**, como medida preventiva.
- Al llegar a casa hay que dejar **los zapatos en un lugar destinado como zona sucia** (en la entrada de casa), y se recomienda ducharse con agua y jabón y cambiarse de ropa. Y poner a lavar la ropa utilizada en la salida.
- Enseñarles que **no deben tocar cosas, ni tampoco su cara**.
- Explicarle que hay que **mantener una distancia de seguridad con las demás personas** ( 2 metros aproximadamente)
- L@s niñ@s con **patologías respiratorias crónicas, con sistema inmunitario deficitario o con pluripatologías**, deben consultar con su equipo médico de referencia y seguir las indicaciones que se les recomiende (uso de mascarillas de alta protección, guantes...)
- Aquellos niñ@as que **usen algún producto de soporte para la movilidad** (caminador, silla de ruedas, carrito avanzado o convencional...) al llegar a casa, se **debe hacer una especial limpieza** de los mismos, para evitar la contaminación, pues en la mayoría de los casos suelen utilizarse después dentro de las casas.
- **Explicar a l@s niñ@s el escenario que pueden encontrarse** al salir a la calle, pues el ver a las personas con mascarillas, guantes, viseras de plástico o trajes especiales (en comercios) puede causarles un alto impacto emocional. El acompañamiento psicológico es muy importante para todos.

**Es importante incidir que la salida de l@s niñ@s al exterior es una opción, cada familia debe decidir si quiere o no hacerlo, pues el hacerlo con miedo puede resultar perjudicial para todos ya que ese miedo lo transmitimos a nuestro@s hij@s.**

**Démonos el tiempo que necesitemos, valoremos nuestras opciones.**

**Y hagamos salidas responsables.**

