

CARTILLA EDUCATIVA PARA ESTUDIANTES

¿Qué es el nuevo Coronavirus?

Es un virus que causa Infección Respiratoria Aguda (IRA), que puede ser leve, moderada o grave. La enfermedad que causa este nuevo virus ha sido denominada COVID-19 por la Organización Mundial de la Salud.

¿Cómo se transmite?

La infección se produce cuando una persona enferma por el Coronavirus COVID-19, tose o estornuda, expulsando así partículas del virus que entran en contacto con otras personas; la transmisión del virus se hace por ojos, nariz o boca. Por ello el mayor contagio sucede persona a persona, por contacto directo con gotas de saliva, contacto físico o por las manos al tocarnos nariz, ojos o boca, después de tocar superficies contaminadas. Por tanto, es importante **mantenerse a más de 2 metros de distancia** de las personas



¿Los síntomas?

Los síntomas más comunes son fiebre, cansancio y tos seca. Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, rinorrea (secreción nasal), dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Asimismo, puede que, algunas personas se infectan, pero no desarrollan ningún síntoma y no se encuentren mal. De igual forma, la mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial.

Alrededor de 1 de cada 6 personas que contraen el virus desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas como hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave.

Las personas que tengan fiebre, tos y dificultad para respirar deben buscar atención médica.

MEDIDAS PREVENTIVAS

AUTOCUIDADO

Todas las personas incluidos los niños, niñas, adolescentes y jóvenes deberán tomar las siguientes medidas de autocuidado:

realiza la siguiente actividad interactiva

https://es.educaplay.com/recursos-educativos/8756359-bioseguridad_goretti.html

Distanciamiento



USO ADECUADO DEL TAPABOCAS

CÓMO UTILIZAR UNA MASCARILLA MÉDICA DE FORMA SEGURA

who.int/epi-win

QUÉ DEBEMOS HACER →



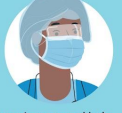
Lávese las manos antes de tocar la mascarilla



Compruebe que no esté rasgada ni con agujeros



Localice la parte superior, donde está la pieza metálica o borde rígido



Asegúrese que el lado de color quede hacia fuera



Coloque la pieza metálica o borde rígido sobre la nariz



Cúbrase la boca, la nariz y la barbilla o mentón



Ajustela para que no queden aberturas por los lados



Evite tocarla



Quítesela manipulándola desde detrás de las orejas o la cabeza



Mientras se la quita, manténgala alejada de usted y de cualquier superficie



Deséchela inmediatamente después de usarla, preferiblemente en un recipiente con tapa



Lávese las manos después de desecharla

QUÉ NO DEBEMOS HACER →



No utilice mascarillas rasgadas o húmedas



No se cubra solo la boca, cúbrase también la nariz



No use la mascarilla poco ajustada



No toque la parte frontal de la mascarilla



No se la quite para hablar ni para realizar otra acción que requiera tocarla



No deje su mascarilla usada al alcance de otras personas



No reutilice la mascarilla

Recuerde que las mascarillas por sí solas no lo protegen de la COVID-19. Aunque lleve puesta una mascarilla, mantenga al menos 1 metro de distancia de otras personas y lávese bien las manos frecuentemente.

EPI•WIN  OPS

- Lavado de manos frecuentemente durante el día (cada 3 horas aproximadamente).



Implementar rutinas de lavado frecuente de las manos con agua y jabón. El lavado de manos debe ser de 40 a 60 segundos. Preferiblemente utilizar toallas de papel desechables para el secado, garantizando que esto se haga hasta la muñeca y debe incluir un muy buen lavado de uñas y los espacios entre los dedos.

Se debe, obligatoriamente, lavar las manos cuando: llegue a casa o a su lugar de destino diario, después toser o estornudar, antes y después de manipular alimentos, comer y después de ir al baño. Tenga en cuenta que el éxito del lavado de manos depende de la fricción que realice con el jabón, que se haga con agua limpia y de chorro y la práctica de lavado. Por lo que puede consultar las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud en la siguiente dirección electrónica:

https://who.int/gpsc/information_centre/gpsc_lavarse_manos_poster_es.pdf?ua=1 -

Puede higienizar sus manos con solución de alcohol glicerinado, cada vez que lo considere, pero sólo hasta 5 veces consecutivas o la práctica pierde eficiencia. Esto debe hacerse cuando sus manos estén aparentemente limpias o no tenga acceso a agua y jabón en el momento. Esto no reemplaza el lavado de manos en los momentos descritos anteriormente.



- Evitar tocar los ojos, nariz y boca

Aprender y hacer la etiqueta de tos; es decir toser o estornudar en el antebrazo o cubriéndose con pañuelos desechables, nunca con la mano pues quedan residuos de saliva o secreción que se pueden pasar fácilmente a las superficies con las que entramos en contacto con frecuencia y transmitir las infecciones a las otras personas.



Hay que recordar que después de estornudar es necesario, lavarse las manos.

- Tomar “distanciamiento físico” y evitar el contacto directo con los demás, como no saludar con abrazos, besos o dándose la mano,



. - Tomar abundante líquido (preferiblemente agua o jugos naturales) para hidratarse y tener las mucosas orales limpias y humectadas.

- Aprender y sostener hábitos de higiene y aseo personal adecuados como son cepillado de dientes, baño general del cuerpo, ropa limpia. Igualmente, entornos aseados y rutinas saludables



¿Qué líneas de atención hay?

Línea nacional 018000955590, desde un celular al 192 y para ver las líneas de atención por ciudad visita coronaviruscolombia.gov.co

otras líneas dispuestas para brindar orientación y atención, las cuales están disponibles todos los días durante las 24 horas:

Línea Gratuita Nacional: 018000918080,
 Línea de Protección 141 (ICBF). WhatsApp: 3202391685, 3208655450 y 3202391320.
 Línea 155 (Mujeres) y Línea 123 (Urgencias)

Medidas para la entrada y salida de los integrantes de la comunidad educativa a la institución.



Todos los integrantes de la comunidad educativa, deben ingresar a la institución con tapabocas cubriendo boca y nariz.

- Debe tomarse la temperatura a todos los integrantes de la comunidad educativa antes del ingreso a la institución. En caso de encontrar a alguien con temperatura mayor de 37,5 °C, debe volver inmediatamente a su casa,

Durante el ingreso y salida de la institución educativa, las personas deben mantener el distanciamiento físico de mínimo 2 metros.

- Los niños y niñas que requieran acompañamiento, deben llegar a la institución con un adulto entre 18 y 59 años, sano, que no haya tenido contacto estrecho con casos sospechosos o confirmados de COVID-19.

- Los estudiantes deben traer a la institución educativa los útiles escolares estrictamente necesarios, no deben ingresar juguetes, ni otros objetos que no sean indispensables para sus actividades académicas

- . – Las familias o cuidadores no deben ingresar a las instalaciones de la institución educativa, salvo en los casos en que hayan sido requeridos, y deben retirarse lo antes posible, una vez se despidan a los niños, niñas o adolescentes para evitar aglomeraciones.

- realizar limpieza y desinfección para zapatos al ingreso de la institución educativa.

– realizar limpieza de las manos con su lavado con agua, jabón y los demás implementos necesarios, o la desinfección con gel antibacterial en las puertas de entrada de la institución educativa.

Orientaciones relacionadas con ingreso, trayecto y llegada a la institución

- Antes de salir de casa se debe realizar lavado de manos durante 20 segundos. y realizar la toma de temperatura antes de salir de casa,
- Realizar higienización de manos previo al ingreso a la ruta escolar con alcohol glicerinado o gel antibacterial
- Debe ser obligatorio el uso de tapabocas, cubriendo boca y nariz durante todo el desplazamiento.
- El desplazamiento debe realizarse directo al destino (institución educativa o vivienda). Si no es necesario, las personas deben evitar dirigirse a otros lugares
- No se debe hacer uso de instalaciones de parques o salas de juego durante los trayectos.
- Se debe evitar el consumo de alimentos durante el recorrido.
 - durante el ingreso de los estudiantes deben esperar guardando las medidas de distanciamiento físico con el fin de evitar aglomeraciones.
 - en caso de presentar síntomas, abstenerse de asistir a la institución educativa e informar a la institución cualquier cambio en la condición de salud o en caso de sospecha o confirmación de COVID-19 en algún miembro del hogar
 - Tener presentes los números de contacto y correo electrónico de la institución educativa para presentar novedades de salud.

bioseguridad para consumo de alimentos en establecimientos educativos

1. lavado de manos antes del consumo de los alimentos
2. ubicarse en las áreas marcadas para el consumo de alimentos, respetar la demarcación y demás medidas que sean necesarias para cumplir con el distanciamiento físico durante el tiempo de consumo de alimentos
3. cumplir con las indicaciones dadas para guardar el tapabocas mientras se realiza el consumo de los alimentos de manera tal que se mantenga en condiciones para ser usado
4. seguir las indicaciones dadas para guardar y proteger las loncheras y demás recipientes de en los que lleven los alimentos desde la casa
(Realizar la desinfección de los alimentos crudos o procesados que traen en las loncheras, así como la limpieza adecuada de termos, recipientes, utensilios y demás elementos para contener o consumir los alimentos)
5. mantenga en todo momento el orden y el distanciamiento social preventivo de mínimo 2 metros
6. consumir en su totalidad el alimento y no guardar residuos para consumir después o llevar a sus casas
7. evitar ubicarse frente a otra persona durante en consumo de los alimentos

MANUAL DE REGRESO SEGURO AL COLEGIO

Por favor ingresa en familia y lee el manual



http://goretibucaramanga.edu.co/index.php/page/news_content/manual-regreso-seguro-al-colegio

