



COLEGIO SAN NICOLAS DE TOLENTINO PROYECTO TRANSVERSAL: PREVENCIÓN Y DESASTRES



MEDIDAS DE CUIDADO Y ELEMENTOS IMPORTANTES PARA PREVENIR EL CONTAGIO DEL CORONAVIRUS (COVID-19)

*"En los momentos de crisis, sólo la imaginación es más importante que el conocimiento" -
Albert Einstein*

Prevenir la propagación del COVID-19, implica tomar acciones para cuidar nuestra salud y la de nuestros seres queridos, es por esta razón que el colegio SAN NICO y el proyecto transversal de PREVENCIÓN Y DESASTRES quiere dar a conocer estrategias, procesos y recomendaciones, en beneficio de toda la comunidad que conforma nuestra linda institución.

La enfermedad del coronavirus se propaga principalmente de persona a persona a través de las gotículas que salen despedidas de la nariz o la boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar. A continuación se darán a conocer algunas recomendaciones de cómo podemos evitar contraer el coronavirus y también de estar preparados frente a dicha situación.

1. Buen lavado de manos

Lavarse las manos con agua segura y jabón interrumpe la cadena de transmisión de enfermedades. Es por ello que debemos realizarla a conciencia en esta situación que estamos afrontando y cada vez que lo consideremos necesario. Preferiblemente entre 7 y 8 veces en el día, asimismo, antes de comer, de haber tocado diferentes objetos, entre otros. Les recomendamos volver a ver el video grabado con el proceso por la enfermera. Para un correcto lavado de mano debemos seguir las siguientes indicaciones:

Al comenzar humedecer las manos con agua y jabón, posteriormente:



Fuente: www.aysa.com.ar



2. Uso del tapabocas

El uso de tapabocas es obligatorio en estos tiempos de pandemia, debe utilizarse en todos los medios de transporte público, bancos, supermercados y todo punto donde se tenga contacto con otras personas. Evite ser sancionado, cuidémonos y especialmente invitamos a nuestros estudiantes a que se quédén en casa.

Pasos para el buen uso del tapabocas



Fuente: bogota.gov.co

Recuerde:

- Mientras este en uso el tapabocas, evite tocarlo.
- El tapabocas es de uso temporal.
- Deséchelo cuando sea necesario o cuando finalice su jornada
- El tiempo de uso promedio es entre 8 y 10 horas, posteriormente cortero y deposítelo en el lugar correspondiente.

Otras recomendaciones



Fuente: Konradlorenz.edu.co



Hemos visto y oído muchos consejos en los diferentes medios para prevenir el contagio del coronavirus, pero conocemos poco sobre lo que sucede si realmente se contagia una persona.

Si contrae COVID-19: Básicamente, solo debe prepararse como si supiera que va a tener un fuerte virus respiratorio, como bronquitis o neumonía. ¡Solo tenga la previsión de saber que puede venir hacia usted!

Cosas que debería comprar antes de tiempo:

- Medicina para la tos: sea cual sea su medicamento genérico para adelgazar la mucosidad para la tos (revise la etiqueta y asegúrate de no duplicar el paracetamol)
- Miel y limón pueden funcionar igual de bien!
- Un humidificador; sería algo muy bueno para comprar y usar en la habitación cuando se acuestes durante la noche. (También puede simplemente poner la ducha caliente y sentarse en el baño respirando el vapor).
- Si tiene antecedentes de asma y tiene un inhalador recetado, asegúrese de que el que tiene no haya caducado y vuelva a llenarlo / u obtén uno nuevo si es necesario.
- Hidratar (¡beber!) Hidratar, hidratar! Abastécete de los líquidos claros favoritos que bebas; aunque el agua del filtro está bien.
- Descanse mucho. ¡No debería estar saliendo de su casa! ¡Incluso si se sientes mejor, puede ser infeccioso durante catorce días y las personas mayores y las personas con problemas de salud existentes deben evitarse!
- Use guantes y una máscara para evitar contaminar a otros en casa
- Aíslese en su habitación si no vive solo; pida a amigos y familiares que dejen los suministros afuera para evitar el contacto.
- Desinfecte la ropa de cama y la ropa con frecuencia lavando y limpiando su baño con los desinfectantes recomendados.

Seguros que la presente información es de su agrado y ayude a complementar la que ya tenemos, los invitamos para que nos cuidemos y por favor nos quedemos en casa.

Cordialmente,

Coordinadora Leslie Sanchez

Docente: Marisol Aponte

Docente: Miguel Ramírez

Líderes del Proyecto transversal: Prevención y Desastres

