

# INDUCCIÓN COVID-19 DOCENTES ALUMNOS

## ¿Qué es el Nuevo Coronavirus COVID-19?

El Nuevo Coronavirus COVID-19 es una cepa de la familia de coronavirus que no se había identificado previamente en humanos. Es el nombre definitivo otorgado por la OMS. Los coronavirus son causantes de enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como Insuficiencia Respiratoria Aguda Grave.

## ¿Cómo se contagia?

El virus se transmite de persona a persona cuando tiene contacto cercano con un enfermo. Por ejemplo, al vivir bajo el mismo techo, compartir la misma sala en un hospital, viajar por varias horas en un mismo medio de transporte, o cuidar a un enfermo sin la debida medida de protección.

### ➤ SÍNTOMAS DEL COVID-19

El COVID-19 afecta de distintas maneras en función de cada persona. La mayoría de las personas que se contagian presentan síntomas de intensidad leve o moderada, y se recuperan sin necesidad de hospitalización.

Los síntomas más habituales son los siguientes:

- o Fiebre (Temperatura 37,8°C)

La fiebre es un síntoma de que nuestro cuerpo ha activado su sistema inmune para defendernos de virus o de bacterias que lo están atacando. Cuando tenemos una infección el cuerpo produce más calor (fiebre) para que nuestras defensas luchan contra ella. Por tanto, la fiebre de forma aislada no es una enfermedad, sino una respuesta de nuestro cuerpo ante una infección u otra patología de mayor o menor trascendencia; es una defensa natural de nuestro organismo.

Cuando un virus o bacteria logra penetrar las barreras físicas de nuestro cuerpo, éste lo que hace es aumentar la temperatura, con el fin de activar nuestro sistema inmune y lograr la destrucción de esos gérmenes perjudiciales. No obstante, debemos saber que las causas de aparición de la fiebre son muy variables y es función del médico estudiar su origen.

- o Tos seca
- o Cansancio
- o Otros síntomas menos comunes son los siguientes:
- o Molestias y dolores

- o Dolor de garganta
- o Diarrea
- o Conjuntivitis
- o Dolor de cabeza
- o Pérdida del sentido del olfato o del gusto
- o Erupciones cutáneas o pérdida del color en los dedos de las manos o de los pies
- o Los síntomas graves son los siguientes:
- o Dificultad para respirar o sensación de falta de aire
- o Dolor o presión en el pecho
- o Incapacidad para hablar o moverse

Si presentas síntomas graves, busca atención médica inmediata.

Lo recomendable es que las personas que sufran síntomas leves y tengan un buen estado de salud general se confinen en casa.

Las personas que se contagian empiezan a presentar síntomas en un plazo de 5 a 6 días desde que se infectan, pero pueden tardar hasta 14 días.

### ➤ **CONTACTO ESTRECHO**

Se define contacto estrecho en las siguientes situaciones:

- Haber mantenido más de 15 minutos de contacto cara a cara, a menos de un metro.
- Haber compartido un espacio cerrado por 2 horas o más, tales como lugares como oficinas, trabajos, reuniones, colegios.
- Vivir o pernoctar en el mismo hogar o lugares similares a hogar, tales como, hostales, internados, instituciones cerradas, hogares de ancianos, hoteles, residencias, entre otros.
- Haberse trasladado en cualquier medio de transporte cerrado a una proximidad menor de un metro con otro ocupante del medio de transporte.

### ❖ **MEDIDAS DE HIGIENE Y SEGURIDAD**

- **Higiene personal**

Algunas sencillas medidas de higiene pueden ayudar a proteger la salud de tu familia y la de todos los demás.

- **No te toques la cara**

Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.

Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con la parte interna del codo o con un pañuelo de papel. Desecha el pañuelo de papel inmediatamente.

- **Mantén la distancia**

Mantén una distancia de al menos 1 metro de personas en todo momento.

- **Usa mascarilla**

Debes usar mascarilla en todo momento para prevenir el contagio.

- **Controla tu salud diariamente**

Mantente alerta a cualquier síntoma de la COVID-19 que puedan presentar tú o tu familia. Busca atención médica temprano si se presentan síntomas y quédate en casa, excepto para recibir atención médica.

- **Lavado de manos**

Sí, por todas partes oyes que debes lavarte las manos y la razón es que es nuestra mejor defensa. Lávate las manos frecuentemente con jabón y agua, al menos durante 20 a 30 segundos.

### **¿Cuándo hacerlo?**

- Antes y después del contacto con cualquier persona.
- Después de toser o estornudar o sonarse la nariz.
- Antes y después de retirar la mascarilla u otro elemento de protección.
- Antes y después de ir al baño.

- **No compartas ningún material ni objetos de uso personal**
- **No compartas colación**
- **No bebas agua directo de la llave**
- **Respetar las señaléticas que están en todas las dependencias del colegio.**
- **No puedes quedarte en la sala de clases durante los recreos.**
- **Mantener siempre las ventanas de las salas abiertas.**
- **No quedarte en los pasillos durante los recreos.**
- **Prohibido cualquier tipo de juego o actividad de contacto físico.**
- **En los patios designados para tu nivel, mantén siempre la distancia y respeta las normas establecidas.**
- **No podrás transitar de un ciclo a otro. Debes respetar los lugares determinados para tu ciclo y nivel.**
- **Deposita la basura en los lugares designados.**
- **Utiliza los dispensadores de alcohol gel que se encuentran a la entrada de tu sala de clases y en los diferentes pasillos.**
- **Las mascarillas y pañuelos desechables debes depositarlas en los contenedores dispuestos en los patios designados para ello.**
- **Respetar los turnos y aforos en los baños.**
- **Durante todas las jornadas de clases debes permanecer siempre en el lugar designado por el profesor(a).**
- **Si necesitas algo durante la clase, levanta tu mano para que el docente atienda a tu necesidad. (No te puedes desplazar por la sala)**
- **Cuando termine tu jornada escolar, debes retirarte de inmediato a tu hogar.**

***En el colegio Alicante del Valle nos cuidamos entre todos***