

**GUIA PARA ASESORIA PRESENCIAL  
SEMANA DE PREVENCIÓN****Docente(s):****Fecha: 1 A 5 DE MARZO****PROPOSITO DE LA GUIA:**

Capacitar a los estudiantes en el autocuidado desde el conocimiento de las características del virus y las formas de autocuidado.

**Notas para el docente**

- Comparta con los estudiantes la teoría sobre las características del virus las formas de autocuidado y el manejo de emociones
- Realice preguntas sobre la teoría
- Socialice el taller basado en la teoría
- Finalice con la recolección de mini carteles de prevención

**Teoría:****¿Cómo se contagia el Coronavirus (COVID-19)?**

El virus se transmite por el contacto directo con las gotas de la respiración que una persona infectada puede expulsar cuando tose o estornuda, o al tocar superficies contaminadas por el virus. El COVID-19 puede sobrevivir en una superficie varias horas, pero puede eliminarse con desinfectantes sencillos.

**¿Cuáles son los síntomas del coronavirus?**

La fiebre, la tos y la insuficiencia respiratoria son algunos de sus síntomas. En casos más graves, la infección puede causar neumonía o dificultades respiratorias. En raras ocasiones, la enfermedad puede ser mortal.

Estos síntomas son similares a los de una gripe o un resfriado común, que son mucho más frecuentes que el COVID-19. Por ese motivo, para saber si una persona está infectada es necesario hacerle una prueba. Es importante tener en cuenta que las principales medidas de prevención del COVID-19 son las mismas que las de la gripe: lavarse las manos con frecuencia y cuidar la higiene respiratoria (cubrirse la boca o la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo al toser o estornudar y desechar el pañuelo en una basura cerrada).

**Síntomas  
COVID-19**

**Fiebre y/o tos**, y al menos uno de los siguientes signos y síntomas

Fuente: Análisis Epidemiológico COVID-19, 17 de marzo de 2020.

## ¿Cómo puedo evitar el riesgo de infección?

Infecciones respiratorias como el nuevo **CORONAVIRUS** pueden evitarse tomando estas medidas:

-  Lava **tus manos** y las de tus niños **con frecuencia.**
-  Si tienes algún **síntoma de resfriado** o si personas a tu alrededor **tienen gripa... usa tapabocas.**
-  Cúbrete la **boca y la nariz** con la **parte interna del codo al toser o estornudar.**  
Si **alguien tose o estornuda** cerca y no se cubre al hacerlo, **cúbrete boca y nariz con la mano.**
-  **Evita** saludar de beso.
-  **Mantén** las oficinas, salones y espacios **ventilados.**  
La **mejor prevención** está en tus manos.

**Tu salud y la de los demás**  
son un **compromiso** de todos.



Alcaldía de Medellín

Estas son cuatro precauciones que tú y tu familia pueden tomar para evitar el contagio:

1. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante que contenga al menos 60% de alcohol.
2. Taparse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo al toser o estornudar y desechar el pañuelo en un basurero cerrado.
3. Evitar el contacto directo con una persona que tenga un resfriado o síntomas de gripe.
4. Acudir al médico en caso de tener fiebre, tos o dificultad para respirar.

## ¿Debería ponerme una mascarilla?



Se recomienda el uso de mascarilla cuando no estás en casa, cuando estas en lugares públicos o si estas en presencia de adultos mayores. Si llevas mascarilla, debes utilizarla y desecharla adecuadamente para garantizar su efectividad y evitar el riesgo de transmisión del virus.

Sin embargo, el uso de la mascarilla no es suficiente para frenar el contagio. Es necesario lavarse las

manos con frecuencia, taparse la boca y la nariz al toser y estornudar y evitar el contacto directo con una persona que tenga un resfriado o presente síntomas similares a los de la gripe (tos, estornudos o fiebre).

## ¿Afecta el COVID-19 a los niños, niñas y adolescentes?



Se trata de un nuevo virus y aún no se dispone de suficiente información acerca del modo en que afecta a los niños, niñas y adolescentes. Se sabe que cualquier persona puede infectarse, independientemente de su edad, pero hasta el momento se han registrado relativamente pocos casos de COVID-19 entre niños, niñas y adolescentes. La enfermedad es mortal en raras ocasiones, y hasta ahora las víctimas mortales han sido personas de edad avanzada que ya padecían una enfermedad.

## ¿Qué debería hacer si un miembro de mi familia presenta síntomas?

Si algún miembro de tu familia tiene fiebre, tos o dificultades para respirar, deben acudir a un profesional médico tan pronto como sea posible. Puedes llamar previamente a tu médico si has viajado a una zona donde se hayan registrado casos del nuevo coronavirus o si has estado en contacto cercano con una persona que haya viajado desde una de esas zonas y presente síntomas respiratorios.



## ¿Cómo actuar en caso de contagio?

Si tienes síntomas: CANSANCIO, TOS SECA, FIEBRE, SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE díselo a papá, mamá o las personas que se encargan de ti, para que, en caso de necesidad LLAMEN:

Si presentas síntomas o tienes sospechas de que puedes tener Coronavirus, comunícate a las líneas de atención que han dispuesto la Alcaldía de Medellín y la Gobernación de Antioquia para asesorar a la ciudadanía

● **Marca al 123**

● **Escríbeme al WhatsApp 300 305 02 95**

● **Llama desde tu celular al #774**

GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA UNIDOS Alcaldía de Medellín EL MUNDO FUNDACIÓN

Conoce la ruta COVID si es estas en el Colegio

# RUTA **1-2-3** para COVID-19

Usuarios llaman al



**123 determina** casos sospechosos y los deriva al Centro de Identificación de Casos para atención domiciliaria.



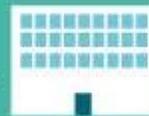
Centro de Identificación de Casos notifica a la **EPS y entidades territoriales** para que hagan la atención domiciliaria y toma de muestras.



**EPS determinan** si el paciente requiere traslado hospitalario, así mismo, garantizar traslado asistencial y ubicación del paciente en la red.



**EPS y entidades territoriales** hacen atención en casa, toma de muestra (**atención domiciliaria**) y emiten incapacidad.



Vigilancia epidemiológica de las entidades territoriales hace **IEC (Investigación Epidemiológica de Campo)**



Cada empresa de ambulancia o centrales de referencia de las EPS deben **notificar al 123 la IPS** a la cual se trasladará el paciente.



Si el paciente **no requiere hospitalización**, se hace un aislamiento preventivo en casa de **14 días**.



Si el paciente **requiere atención hospitalaria**, su ubicación en la red se dará en un **período de 6 a 12 horas**.



Alcaldía de Medellín

## Consejos para sentirte mejor

Es normal sentir tristeza, estrés, miedo o enfado.



Habla sobre tus sentimientos con personas de confianza.

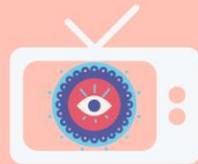


Aprende a reconocer qué te ocurre y a pedir ayuda si la necesitas.



Pregunta para saber qué hacer.

Ver muchas noticias sobre coronavirus puede hacerte sentir nervios y demasiada preocupación.



Dosifica la información y busca buenas fuentes (OMS, Ministerio de Sanidad, Junta de Andalucía...).

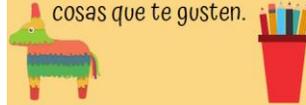
Intenta comunicarte por teléfono o internet con personas queridas.



## Consejos para sentirte mejor



Intenta dormir bien, comer sano, hacer ejercicio, leer, hacer manualidades y cosas que te gusten.

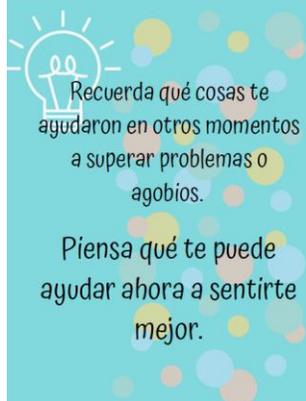


Tenemos que colaborar para estar bien en casa.



Recuerda qué cosas te ayudaron en otros momentos a superar problemas o agobios.

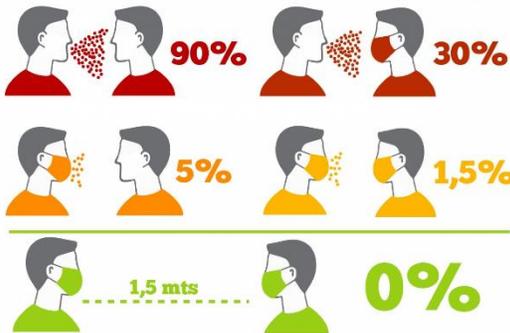
Piensa qué te puede ayudar ahora a sentirte mejor.



Si te agobias ¡pide ayuda!



## Riesgo de contagio



# CORONAVIRUS

COVID-19

Cuidarte es cuidarnos

## Taller:

1. ¿Qué es el coronavirus?
  - a. Una bacteria
  - b. Un derivado de la influenza
  - c. Un virus
  - d. Una enfermedad respiratoria aguda
  
2. ¿Cuáles son los principales síntomas de la COVID-19?
  - a. Estornudos, aumento de secreción nasal, cefalea, amigdalitis.
  - b. Dolor abdominal, sueño, fiebre, diarrea.
  - c. Fiebre, estreñimiento, conjuntivitis, amigdalitis.
  - d. Fiebre, tos seca, cansancio, dolor de garganta, pérdida del gusto y olfato.
  
3. ¿Qué debo hacer si tengo síntomas de COVID-19?
  - a. Si tiene tos y fiebre leve, aíslese y vigile sus síntomas.
  - b. Comunicarse con el empleador para recibir indicaciones.
  - c. Dificil respiración, fiebre > 37.5° y dolor en el pecho, llamar a la EPS.
  - d. Todas las anteriores
  
4. ¿Cómo se propaga la COVID 19?
  - a. De persona a persona a través de las gotículas que salen al toser o hablar
  - b. Quedarse en casa.
  - c. Al tocar superficies que tengan gotículas y luego tocar la cara.
  - d. 1 y 2 son ciertas
  
5. ¿Cómo podemos protegernos a nosotros mismos y a los demás si no sabemos quién tiene la enfermedad?
  - a. Usar guantes siempre y atomizar con alcohol o cloro personas y objetos.
  - b. Higiene respiratoria y de manos, mantener 1 metro de distancia social.
  - c. Consumir antibióticos si tiene síntomas leves.
  - d. Hacer remedios caseros, con jengibre y eucalipto.
  
6. ¿Qué debo hacer si he estado en contacto estrecho con alguien que tiene COVID 19?
  - a. Con síntomas leves, debe aislarse en casa.
  - b. Si tiene COVID-19 confirmado por una prueba, aislarse por 14 días.
  - c. Si no tiene síntomas, póngase en cuarentena por 14 días.
  - d. Todas las anteriores
  
7. ¿Qué puedo hacer para protegerme y prevenir la propagación de la enfermedad?
  - a. Lávese las manos correctamente con agua y jabón cada 2 horas.
  - b. Cubra la boca al toser o estornudar con el codo flexionado.
  - c. Evite ir a lugares concurridos.
  - d. Todas las anteriores

8. ¿Cuánto tiempo sobrevive el virus en las superficies?
  - a. Hasta 72 hrs en plástico y acero, 4 hrs en cobre y 24 hrs en cartón.
  - b. Una semana en cualquier superficie.
  - c. A penas cae a la superficie, muere.
  - d. 24 horas si hay sol o 72 horas si llueve.
  
9. ¿Cuánto tiempo transcurre entre la exposición al COVID-19 y el desarrollo de síntomas?
  - a. Inmediatamente se contrae, empiezan los síntomas.
  - b. 20 días aproximadamente.
  - c. Suele ser de alrededor de cinco o seis días, pero puede variar entre 1 y 14
  - d. Después de los primeros 15 días de haberse contagiado.
  
10. ¿Cómo utilizar adecuadamente una mascarilla?
  - a. Antes de tocar la mascarilla, lávese las manos.
  - b. Deseche la mascarilla en un contenedor cerrado después de su uso, no reutil
  - c. Tire hacia abajo la parte inferior de la mascarilla para cubrir la barbilla
  - d. Todas las anteriores.

## Actividad movilizadora

En una hoja de block realiza un mini cartel con tu contribución para cuidarnos y protegernos del covid en el colegio siguiendo los protocolos que tenemos:

### PROTOCOLO PARA EL INGRESO A LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA:

- Para el regreso gradual a clases presenciales se cita a los estudiantes por grupos escalonados, un grupo cada media hora con el respectivo distanciamiento social, al ingreso se toma la temperatura al estudiante y se pregunta por los posibles síntomas para covid 19, se realiza el registro en la planilla, cada estudiante realiza el lavado de manos, (Existen dos baterías de baños bien dotadas y amplias para ello) y se dirige al aula de clase. (Horarios al final del documento)
- Si se evidencia que algún estudiante tiene síntomas que indiquen que pueda estar contagiado se procede a aislarlo y ubicar a su acudiente para que lo retire de Institución Educativa.
- De existir síntomas o contagio es algún miembro del hogar se recomienda no mandar al estudiante a la institución educativa hasta que se haya cumplido con el tiempo de aislamiento reglamentario.

### PROTOCOLO PARA LA ESTADIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA:

- Los estudiantes que participan de la alternancia asisten a la institución despuesde entregar el consentimiento informado
- Los estudiantes permanecerán en sus aulas (primaria 2 horas, bachillerato 3 horas) en cada aula se dispone del aforo con distanciamiento según los protocolos de bioseguridad.
- si un estudiante requiere ir al baño debe hacerlo sin desviarse para ninguna otra parte y realizar de nuevo un correcto lavado de manos.
- Los estudiantes deben llevar los implementos necesarios para el desarrollo de la actividad pedagógica (lápices, lapiceros, borrador, sacapuntas, libros etc) y evitar compartirlos con sus compañeros.

## PROCESO DE AUTOEVALUACIÓN DE TRABAJO CON MÓDULOS

**Mi opinión sobre el trabajo realizado y sugerencias:**


### **Bibliografía:**

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 'Coronavirus (COVID-19): lo que los padres deben saber', UNICEF, Madrid, 2020, <[www.unicef.org/es/historias/coronavirus-lo-que-los-padres-deben-saber](http://www.unicef.org/es/historias/coronavirus-lo-que-los-padres-deben-saber)>, consultado el 5 de marzo de 2020.  
QUÉ DEBEMOS SABER SOBRE EL CORONAVIRUS, Junta de Andalucía