
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 1 de 10</b>

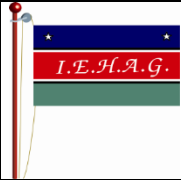

IDENTIFICACIÓN			
<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>			
<b>DOCENTE: María Eugenia Mazo Castaño</b>		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN: Técnico científico</b>	
<b>CLEI: IV</b>	<b>GRUPOS: 3,4,5,6,7</b>	<b>PERIODO: 2</b>	<b>CLASES: SEMANA 15</b>
<b>NÚMERO DE SESIONES:1</b>	<b>FECHA DE INICIO: MAYO 30</b>	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN: JUNIO 5</b>	

## OBJETIVOS

- Objetivo: dar buen uso a los métodos de barrera atendiendo las sugerencias dadas por el estado , desde el aislamiento social.
- Objetivo: Utilizar las TIC para apoyar los procesos de aprendizaje y actividades de recolección y procesamiento de información

## INTRODUCCIÓN

La emergencia que afecta a nuestro país por el coronavirus (covid-19), ha posibilitado que niños, niñas y adolescentes estén en casa para protegerse y proteger a otros del contagio. Esto implica cambios en el entorno familiar y en las rutinas del hogar.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>	Versión 01	<b>Página 2 de 10</b>	

Las actividades desarrolladas deberán ser enviados al correo: [mariaeugeniamazo@iehectorabadgomez.edu.co](mailto:mariaeugeniamazo@iehectorabadgomez.edu.co)

por favor para entregar el 12 de junio, especificando el CLEI, y nombre completo del estudiante. (teniendo en cuenta todas las indicaciones para enviar un correo electrónico)

**RECUERDA: ¡CUIDARNOS, ES UN COMPROMISO DE TODOS!**

### ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)

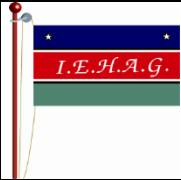

**Leer con**

**¿Qué debo hacer si no tengo síntomas pero creo que he estado expuesto a la COVID-19? ¿Qué significa ponerse en cuarentena?**

Ponerse en cuarentena significa separarse de los demás porque ha estado expuesto a alguien con COVID-19 aunque usted mismo no tenga síntomas. Durante la cuarentena, debe vigilar su estado para detectar síntomas. El objetivo de la cuarentena es prevenir la transmisión. Dado que las personas que enferman de COVID-19 pueden infectar a otros inmediatamente, la cuarentena puede evitar que se produzcan algunas infecciones.

**En este caso:**

- ❖ Ocupe una habitación individual amplia y bien ventilada con retrete y lavabo.
- ❖ Si esto no es posible, coloque las camas al menos a un metro de distancia.
- ❖ Manténgase al menos a un metro de distancia de los demás, incluso de los miembros de su familia.
- ❖ Controle sus síntomas diariamente.
- ❖ Permanezca en cuarentena durante 14 días, incluso si se siente bien.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>	<b>Versión 01</b>	<b>Página 3 de 10</b>	

Si tiene dificultades para respirar, póngase en contacto inmediatamente con su dispensador de atención de salud. Llame por teléfono primero si es posible.

Permanezca positivo y con energía manteniendo el contacto con sus seres queridos por teléfono o internet y haciendo ejercicio en casa.

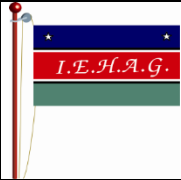

Sin embargo, si vive en una zona con paludismo (malaria) o dengue, es importante que no ignore la fiebre. Busque ayuda médica. Cuando acuda al centro de salud use una mascarilla si es posible, manténgase al menos a un metro de distancia de las demás personas y no toque las superficies con las manos. En caso de que el enfermo sea un niño, ayúdelo a seguir este consejo.

### **¿Cuál es la diferencia entre aislamiento, cuarentena y distanciamiento?**

La cuarentena significa restringir las actividades o separar a las personas que no están enfermas pero que pueden haber estado expuestas a la COVID-19. El objetivo es prevenir la propagación de la enfermedad en el momento en que las personas empiezan a presentar síntomas.

El aislamiento significa separar a las personas que están enfermas con síntomas de COVID-19 y pueden ser contagiosas para prevenir la propagación de la enfermedad.

El distanciamiento físico significa estar físicamente separado. La OMS recomienda mantener una distancia de al menos un metro (3 pies) con los demás. Es una medida general que todas las personas deberían adoptar incluso si se encuentran bien y

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL	Versión 01	Página 4 de 10	

no han tenido una exposición conocida a la COVID-19.

### **¿Pueden los niños o los adolescentes contraer la COVID-19?**

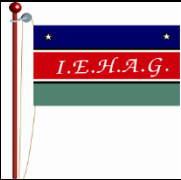

Las investigaciones indican que los niños y los adolescentes tienen las mismas probabilidades de infectarse que cualquier otro grupo de edad y pueden propagar la enfermedad.

Las pruebas hasta la fecha sugieren que los niños y los adultos jóvenes tienen menos probabilidades de desarrollar una enfermedad grave, pero con todo se pueden dar casos graves en estos grupos de edad.

Los niños y los adultos deben seguir las mismas pautas de cuarentena y aislamiento si existe el riesgo de que hayan estado expuestos o si presentan síntomas. Es particularmente importante que los niños eviten el contacto con personas mayores y con otras personas que corran el riesgo de contraer una enfermedad más grave.

### **¿Qué puedo hacer para protegerme y prevenir la propagación de la enfermedad?**

Manténgase al día de la información más reciente sobre el brote de COVID-19, a la que puede acceder en el sitio web de la OMS y a través de las autoridades de salud pública a nivel nacional y local. Se han registrado casos en la mayoría de los países del mundo, y en muchos de ellos se han producido brotes. Las autoridades de algunos países han conseguido ralentizar el avance de los brotes, pero la situación es impredecible y es necesario comprobar con regularidad las noticias más recientes.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>	<b>Versión 01</b>	<b>Página 5 de 10</b>	

Hay varias precauciones que se pueden adoptar para reducir la probabilidad de contraer o propagar la COVID-19:

Lávese las manos a fondo y con frecuencia usando un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

**¿Por qué?** Lavarse las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol mata los virus que pueda haber en sus manos.

Mantenga una distancia mínima de un metro (3 pies) entre usted y los demás.

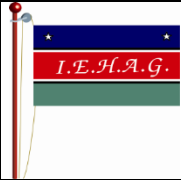

**¿Por qué?** Cuando alguien tose, estornuda o habla despiden por la nariz o la boca unas gotículas de líquido que pueden contener el virus. Si la persona que tose, estornuda o habla tiene la enfermedad y usted está demasiado cerca de ella, puede respirar las gotículas y con ellas el virus de la COVID-19.

### **Evite ir a lugares concurridos**

**¿Por qué?** Cuando hay aglomeraciones, hay más probabilidades de que entre en contacto estrecho con alguien que tenga COVID-19 y es más difícil mantener una distancia física de un metro (3 pies).

### **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca**

**¿Por qué?** Las manos tocan muchas superficies y pueden recoger virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a los ojos, la nariz o la boca. Desde allí, el virus puede entrar en su cuerpo y causarle la enfermedad.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>	<b>Versión 01</b>	<b>Página 6 de 10</b>	

Tanto usted como las personas que lo rodean deben asegurarse de mantener una buena higiene respiratoria. Eso significa cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo al toser o estornudar. Deseche de inmediato el pañuelo usado y lávese las manos.

**¿Por qué?** Los virus se propagan a través de las gotículas. Al mantener una buena higiene respiratoria protege a las personas que lo rodean de virus como los del resfriado, la gripe y la COVID-19.

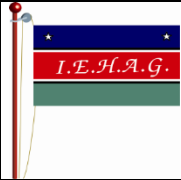

Permanezca en casa y aíslese incluso si presenta síntomas leves como tos, dolor de cabeza y fiebre ligera hasta que se recupere. Pida a alguien que le traiga las provisiones. Si tiene que salir de casa, póngase una mascarilla para no infectar a otras personas.

**¿Por qué?** Evitar el contacto con otras personas las protegerá de posibles infecciones por el virus de la COVID-19 u otros.

Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica, pero en la medida de lo posible llame por teléfono con antelación y siga las indicaciones de la autoridad sanitaria local.

**¿Por qué?** Las autoridades nacionales y locales dispondrán de la información más actualizada sobre la situación en su zona. Llamar con antelación permitirá que su dispensador de atención de salud le dirija rápidamente hacia el centro de salud adecuado. Esto también lo protegerá a usted y ayudará a prevenir la propagación de virus y otras infecciones.

Manténgase informado sobre las últimas novedades a partir de fuentes fiables, como la OMS o las autoridades sanitarias

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>	<b>Versión 01</b>	<b>Página 7 de 10</b>	

locales y nacionales.

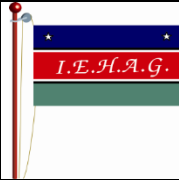

**¿Por qué?** Las autoridades locales y nacionales son los interlocutores más indicados para dar consejos sobre lo que deben hacer las personas de su zona para protegerse.

### **¿Existe alguna vacuna, medicamento o tratamiento contra la COVID-19?**

Aunque algunas soluciones de la medicina occidental o tradicional o remedios caseros pueden resultar reconfortantes y aliviar los síntomas leves de la COVID-19, hasta ahora ningún medicamento ha demostrado prevenir o curar esta enfermedad. La OMS no recomienda automedicarse con ningún fármaco, incluidos los antibióticos, para prevenir o curar la COVID-19. Sin embargo, hay varios ensayos clínicos en marcha, tanto de medicamentos occidentales como tradicionales. La OMS está coordinando la labor de desarrollo de vacunas y medicamentos para prevenir y tratar la COVID-19 y seguirá proporcionando información actualizada a medida que se disponga de los resultados de las investigaciones.

### **Las formas más eficaces de protegerse a uno mismo y a los demás frente a la COVID-19 son:**

- ❖ Lavarse las manos a fondo y con frecuencia.
- ❖ Evitar tocarse los ojos, la boca y la nariz.
- ❖ Cubrirse la boca con el codo flexionado o con un pañuelo. Si se utiliza un pañuelo, hay que desecharlo inmediatamente después de su uso y lavarse las manos.
- ❖ Mantener una distancia de al menos un metro (3 pies) con las demás personas.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>	<b>Versión 01</b>	<b>Página 8 de 10</b>	

### ¿Recomienda la OMS el uso de mascarillas médicas para prevenir la propagación de la COVID-19?

Actualmente no hay suficientes pruebas a favor o en contra del uso de mascarillas (médicas o de otro tipo) por personas sanas de la comunidad en general. Sin embargo, la OMS está estudiando activamente los datos científicos acerca del uso de mascarillas, los cuales evolucionan rápidamente, y actualiza continuamente sus orientaciones al respecto.

El uso de mascarillas médicas está recomendado principalmente en entornos sanitarios, pero puede considerarse en otras circunstancias (véase más adelante). Las mascarillas médicas deben combinarse con otras medidas clave de prevención y control de las infecciones, como la higiene de las manos y el distanciamiento físico.

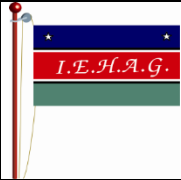

### Trabajadores sanitarios

**¿Por qué?** Las mascarillas médicas y respiradores del tipo N95, FFP2 o equivalentes se recomiendan y deben reservarse para los trabajadores sanitarios que están atendiendo a pacientes. El contacto cercano con personas con infección probable o confirmada por el virus de la COVID-19 y su entorno es la principal vía de transmisión, lo que significa que los trabajadores sanitarios son los más expuestos.

### Las personas enfermas y que presentan síntomas de COVID-19

**¿Por qué?** Cualquier persona que esté enferma y presente síntomas leves, como dolores musculares, tos leve, dolor de



	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>	<b>Versión 01</b>	<b>Página 9 de 10</b>	

garganta o cansancio, debe aislarse en su casa y usar una mascarilla médica de conformidad con la recomendación de la OMS sobre el cuidado en el hogar de los pacientes con posible infección por el virus de la COVID-19. Al toser, estornudar o hablar se pueden generar gotículas que causan la propagación de la infección. Estas gotículas pueden llegar a la cara de otras personas cercanas y caer en el entorno circundante. El hecho de que una persona infectada que tose, estornuda o habla lleve una mascarilla médica puede ayudar a proteger de la infección a quienes están cerca.

Si una persona enferma necesita ir a un centro de salud, debe llevar una máscara médica.

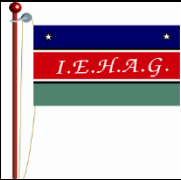

Toda persona que cuide en casa a un enfermo de COVID-9

**¿Por qué?** Quienes cuidan de enfermos de COVID-19 deben usar una mascarilla médica para protegerse. Una vez más, el contacto cercano, frecuente y prolongado con alguien con COVID-19 pone a los cuidadores en una situación de alto riesgo.

Los responsables de la toma de decisiones a nivel nacional también pueden optar por recomendar el uso de mascarillas médicas por ciertas personas adoptando un enfoque basado en los riesgos. Este enfoque toma en consideración el propósito de la mascarilla, el riesgo de exposición y la vulnerabilidad del portador de la mascarilla, el entorno, la viabilidad de su uso y los tipos de mascarillas.

## **ACTIVIDAD 2: ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO Y APLICACIÓN DE LA TEMÁTICA.**

Realiza una sopa de letras con 20 términos relacionados con la lectura

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL	Versión 01	Página 10 de 10	

### ACTIVIDAD 3: ACTIVIDAD EVALUATIVA.

Realiza en un documento Word para enviarlo a la docente al correo electrónico:

[mariaeugeniamazo@iehectorabadabadgomez.edu.co](mailto:mariaeugeniamazo@iehectorabadabadgomez.edu.co)

10 preguntas tipo pruebas SABER 11° con opción de respuesta.

- a)
- b)
- c)

### FUENTES DE CONSULTA:

<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>.