



RECOMENDACIONES

EN EL REGRESO A CLASES SEGUIMOS CUIDÁNDONOS DEL COVID-19

Te brindamos recomendaciones ante la situación de pandemia en el contexto escolar

Debemos adaptarnos a nuevas conductas DENTRO DEL AULA

- Evitá quitarte el cubreboca
- No compartas objetos personales ni útiles escolares
- No dejes mochilas o bolsos en el suelo.



DURANTE EL RECREO

- Preferentemente llevá la colación desde casa
- Lavá tus manos con agua y jabón antes de comer, al salir del baño y antes de entrar al aula.
- Usar el cubreboca permanente, en caso de quitártelo para comer o beber, distanciate de tus compañeros
- No compartir elementos de juego, ni elementos personales.
- En la fotocopiadora o kiosco, respetá la distancia de 2 metros.

ENTRADA Y SALIDA DE LA INSTITUCIÓN

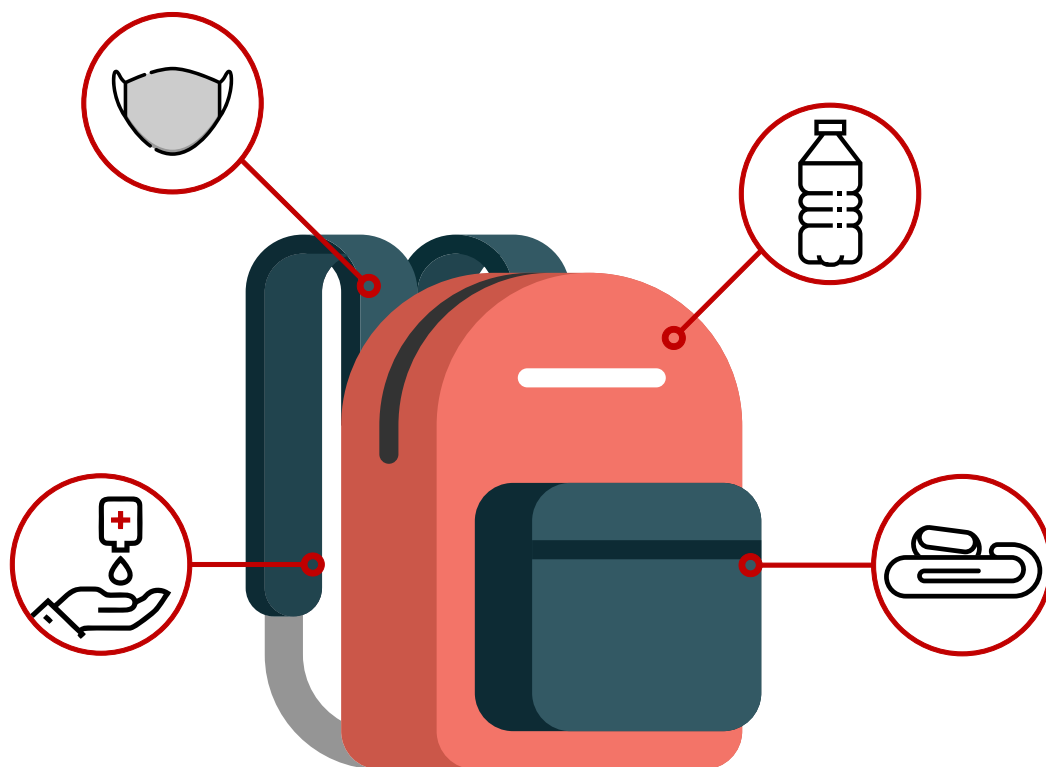
- Revisá si llevas los elementos de higiene en tu mochila.
- Salí de casa con tiempo para evitar aglomeraciones y respetá la distancia de 2 mts.
- Al llegar a casa, dejá la ropa que usaste por separado para ventilar.
- Rociá con alcohol al 70% la mochila y los útiles al llegar y antes de realizar los deberes.
- **Si el alumno, presenta cualquier tipo de síntomas no asistir al establecimiento.**



RECOMENDACIONES

EN LA MOCHILA

Es importante llevar en la mochila a diario



- **Alcohol en gel y pañuelos descartables**
- **Botella uso personal**
- **Kit de lavado de manos** (jabón y toalla)
- **Un cubreboca auxiliar** guardado en una bolsa bien cerrada.

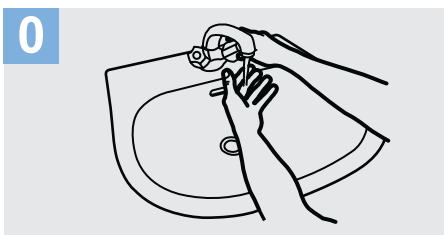


EL CORRECTO LAVADO DE MANOS

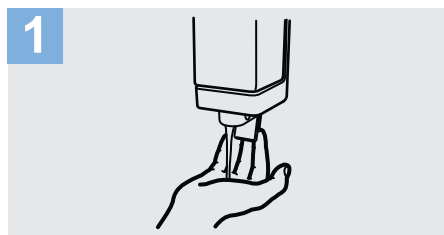
¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica



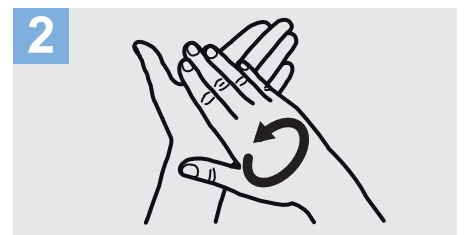
Duración de todo el procedimiento: **40-60 segundos**



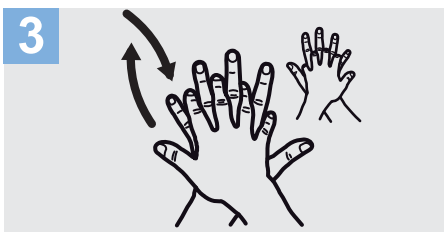
0 Mójese las manos con agua;



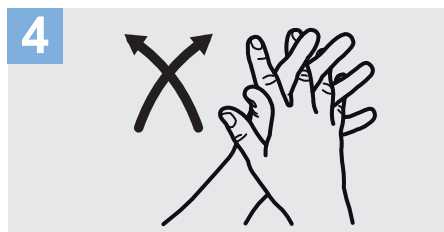
1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



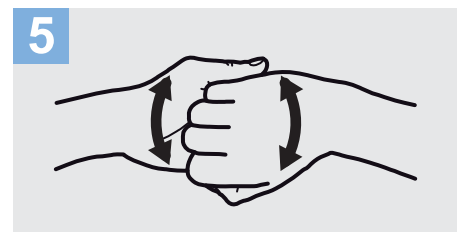
2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



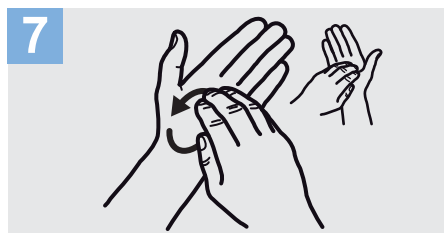
4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



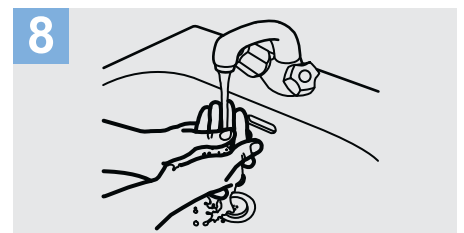
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



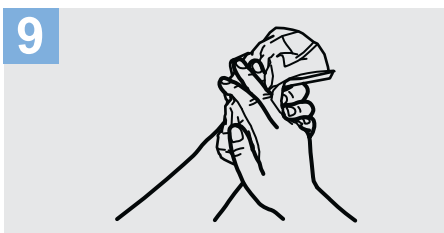
6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



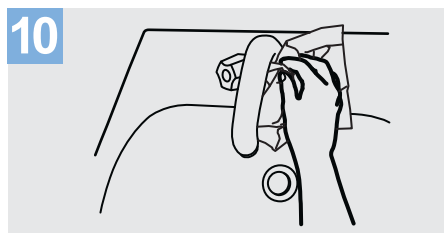
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



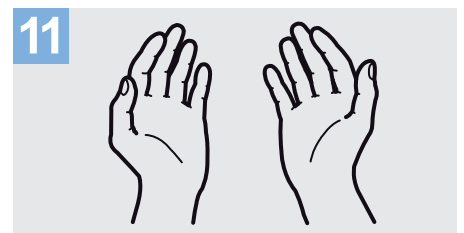
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvasse de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.



PONERSE, USAR Y SACARSE EL CUBREBOCA

- Antes de ponerte un cubreboca, lavate las manos con agua y jabón o usa desinfectante a base de alcohol.
- Cubrite la boca y la nariz y asegurate de que no haya espacios entre tu cara y el cubreboca.
- Evitá tocarlo mientras lo usás; si lo hacés, lavate las manos con agua y jabón o con desinfectante a base de alcohol.
- Cambialo en cuanto esté húmedo o visiblemente sucio.
- Para quitarte el cubreboca: Hacerlo por detrás sin tocar la parte delantera, colocalo inmediatamente en un recipiente cerrado y lavate las manos con agua y jabón o con desinfectante a base de alcohol.

APLICACIÓN

- El uso de cubreboca de tela debe ser una medida que se aplique en combinación con el correcto lavado de manos, y distanciamiento social.
- Debe quedar cómodo. El uso de un cubreboca que no se adapta cómodamente a la cara puede ser contraproducente, haciendo que la gente lo use de manera intermitente cuando se encuentra fuera de su hogar y que se toque con mayor frecuencia la cara.
- En lo posible el método de sujeción debería ser mediante material elástico, para una mayor facilidad de colocación.
- Debe evitarse el uso de cubreboca de tela durante tiempos prolongados, para evitar que se humedezca considerablemente la tela, ya que de esta manera puede verse reducida su efectividad.
- Deben ser LAVADOS y SECADOS después de cada uso. Después de cada ciclo de lavado y secado, el cubreboca de tela pierde eficiencia de filtrado. Se sugiere lavarlos en agua caliente con mucho jabón.

RECUERDA USAR, LAVAR Y NUNCA PRESTAR TU CUBREBOCA

USO CORRECTO DEL CUBREBOCA



¿CÓMO FUNCIONA?

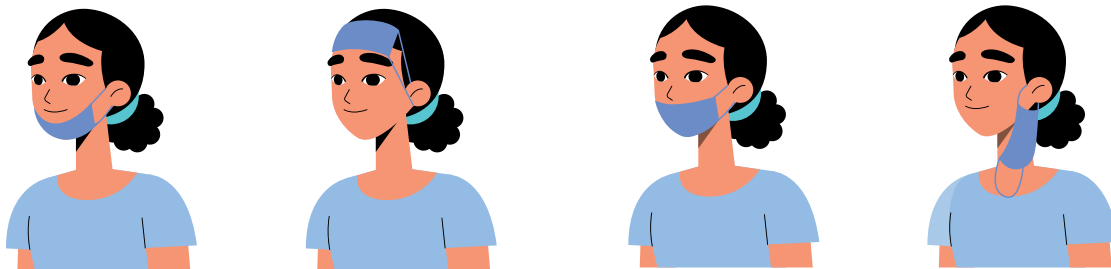
El cubreboca reduce la cantidad de gotitas de saliva que expulsamos y que pueden contener el virus al respirar, hablar o toser. Si lo usas correctamente también disminuye la probabilidad de que gotitas de otras personas entren en tu boca y nariz.

POSICIÓN CORRECTA 



EL CUBREBOCA DEBE TAPAR NARIZ Y BOCA

POSICIÓN INCORRECTA 

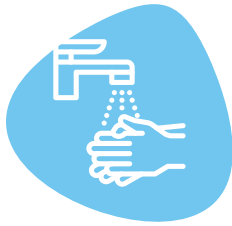




CORONAVIRUS
COVID-19

PREVENCIÓN

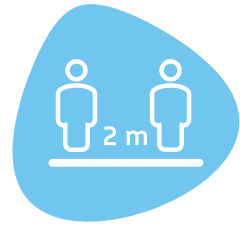
SEAMOS RESPONSABLES



Lavá tus manos con agua y jabón frecuentemente



Usá cubreboca siempre al salir de casa.



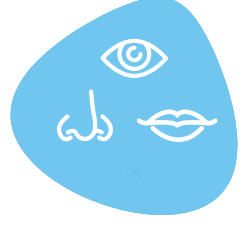
Respetá 2 metros de distancia social



Evitá saludar dando la mano, besos en la mejilla o abrazos



Higienizá tus manos con alcohol gel al tocar superficies de uso público



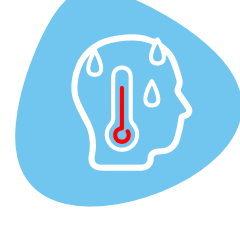
No te lleves las manos a los ojos, la nariz y la boca.



Desinfectá los objetos que usas



Ventilá los ambientes con frecuencia



Si presentas síntomas comunícate al 107

Si presentás **síntomas como fiebre** y dificultades respiratorias (tos, dolor de garganta o problemas para respirar), en caso de ser moderados completá **Entrevista Salud:** <https://entrevistasalud.sanjuan.gob.ar> o enviá un mensaje de **WhatsApp** al 264- 660 11 11.

Si los síntomas son de gravedad **llamá al 107** u otros servicios de emergencias médicas.





PERÍODO DE INCUBACIÓN

El **COVID-19** tiene un período de incubación de hasta 14 días

Juan tuvo contacto con el **coronavirus**

- DÍA 5** → Juan se realizó la prueba del **COVID-19** y los resultados salieron negativos.
- DÍA 8** → Pensando que no tenía **COVID-19**, Juan asistió a una reunión familiar. El entró en **periodo infeccioso** los días 8 y 9 (48 horas antes de los síntomas) y ahora **expuso** al coronavirus a **12 miembros de su familia**.
- DÍA 10** → Juan comenzó a mostrar síntomas y dio positivo al **COVID-19**

