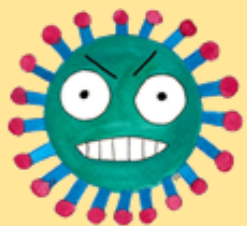
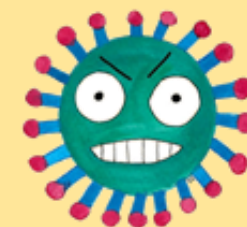


Decálogo de medidas preventivas básicas frente a COVID-19 en centros educativos



Centro...
Localidad...



Notas

1. Esta presentación puede usarse libremente, total o parcialmente, siempre que se conserve en cada diapositiva esta referencia a su origen: "Servicio Extremeño de Salud. D. Gral. de Salud Pública. Unidad de Educación para la Salud."
2. Está **pensada para facilitar las actividades de Educación para la Salud frente a COVID-19**, de forma que pueda explicarse con brevedad al alumnado las medidas preventivas básicas generales frente a la transmisión del coronavirus SARS-CoV-2.
3. **Está en soporte abierto para que sea fácilmente modificable y, en definitiva, adaptable al grupo de alumnos/as con el que se va a trabajar, pudiéndose aumentar o disminuir la dificultad o extensión de la misma.**
4. Se apoya en la evidencia científica más actual (a fecha 19.01.2021), que podría cambiar o matizarse a la luz de nuevos estudios científicos.
5. **Estas notas deberán eliminarse a la hora de llevar a cabo la presentación.**
6. Para la utilización de cualquier dibujo que contiene la presentación en otros soportes, materiales o fines diferentes a la propia presentación, deberá solicitarse autorización a eulalio.ruiz@salud-juntaex.es
7. Hay abundante información complementaria en la web específica de Extremadura sobre coronavirus SARS-CoV-2 y COVID-19 en: <https://saludextremadura.ses.es/web/detalle-contenido-estructurado?content=coronavirus-este-virus-lo-paramos-unidos>

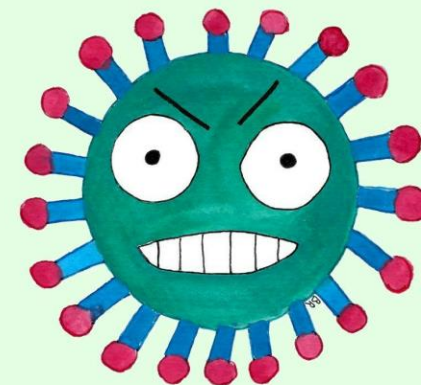
Unidad de Educación para la Salud. Extremadura.

2ª edición (enero de 2021) - D. Gral. de Salud Pública. Servicio Extremeño de Salud.



¿Qué es el coronavirus SARS-CoV-2?

- Es un virus que se describió como causante de enfermedad grave en China en enero 2020*, y que se ha extendido rápidamente por todo el planeta.
- Se llama SARS-CoV-2, porque:
 - “**SARS**” porque puede producir un “Síndrome Respiratorio Agudo Grave” (siglas en inglés: Severe Acute Respiratory Syndrome, SARS).
 - “**CoV**” porque es un coronavirus.
 - “**2**” porque ya existió un virus parecido en 2002-2003 que producía también SARS.

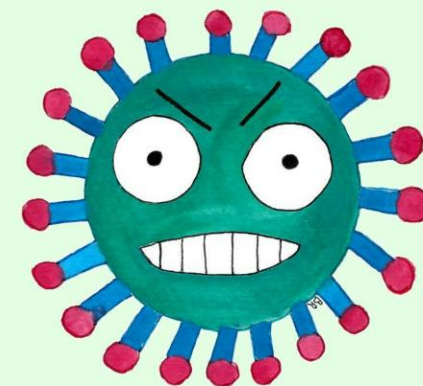




¿Qué es el coronavirus SARS-CoV-2?



- Puede producir desde pocos o ningún síntoma (persona asintomática) hasta muchos síntomas y resultar mortal.



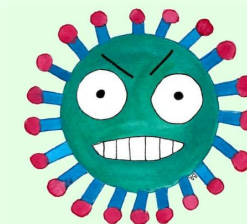
- Puede atacar a células de muchos órganos y sistemas.
- Ocasiona la enfermedad llamada COVID-19 que, como hemos dicho, es muy variable en síntomas. Su nombre procede del inglés: “coronavirus disease 2019”.





¿Cómo se transmite el coronavirus SARS-CoV-2?

- Por respirar gotitas microscópicas expulsadas por una persona infectada.
 - Por ello es importante:
 - Usar mascarilla bien ajustada a la cara.
 - Guardar las distancias.
 - Ventilar aulas y otras estancias con aire exterior.
- Por tocar objetos contaminados con el virus y luego tocarnos la cara.
 - Por ello es importante:
 - Lavar las manos a menudo.
 - No dar la mano ni abrazos.
 - No tocarnos la cara, sobre todo ojos, nariz ni boca.
 - Limpiar y desinfectar objetos.
 - No compartir ninguna cosa con nadie (recuerda, cualquier persona puede tener el virus y no tener síntomas).
- Por saliva.
 - Por ello es importante:
 - No compartir cualquier tipo de comidas y bebidas.
 - No dar besos.
- Por vía aérea (similar a la primera, pero con gotitas todavía más pequeñas: "aerosoles").
 - Por ello es importante:
 - **Ventilar** aulas y otras estancias **con aire exterior**.
 - Usar mascarilla bien ajustada a la cara.



Las personas infectadas que no tienen síntomas (asintomáticas) también pueden transmitir el virus.





1. Usa mascarilla.



• ¿Por qué?

- Porque **la mascarilla limita la salida de gotitas respiratorias.**
- Estas gotitas respiratorias pueden contener el virus si la persona está infectada.
- Si se usa mascarilla, se limita mucho la propagación del virus.





1. Usa mascarilla.



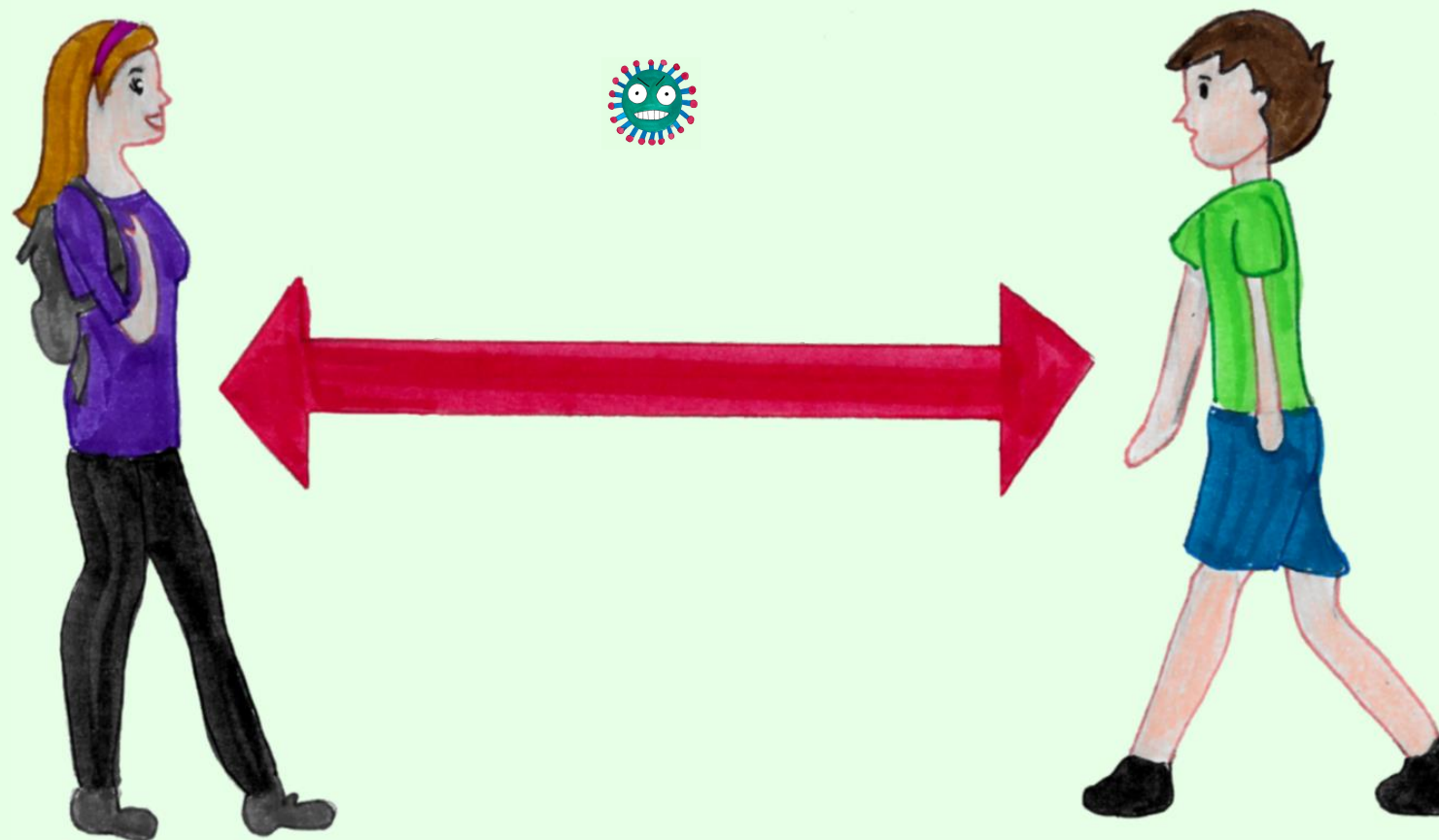
¿Cómo se pone y se quita?

1. Al ponértela, lávate bien las manos.
2. Cúbrete nariz, boca y barbilla.
3. Ajústala bien.
4. No la toques una vez puesta (si la tuvieras que tocar, lávate las manos antes y después).
5. Al quitártela, no toques la parte delantera.
6. Retírala cogiéndola por las tiras. Deséchala enseguida.
7. Vuelve a lavarte las manos.

**Las mascarillas no se pueden
compartir ni tocar.**



2. Guarda las distancias.



- ¿Por qué?

- Porque **al toser, hablar, gritar, cantar, etc., se emiten gotitas**, que pueden alcanzar a otras personas.
- **Cuanta más distancia** entre personas, **mejor**.

¡Cuidado!

Cuanto más alto se hable, más gotitas se expulsan y mayor riesgo de transmisión del virus.



3. Ventila con aire exterior.



• ¿Por qué?

- Porque **la ventilación** con aire exterior **reduce** fuertemente el número de **virus** que pudiera haber **en el aire**.
- Además **el sol puede inactivar al virus**. La **luz solar**, directa o indirecta, también ayuda a eliminar el virus.
- Al reducir el número de virus que pudiera haber en el aire, se **disminuye** también **el riesgo de contagio**.

En coches y autobuses, también hay que ventilar con aire exterior, de forma constante.

Hay que evitar la recirculación (siempre debe entrar aire de fuera).

Ajusta el grado de apertura de ventanas y puertas (sin cerrarlas) a la temperatura y viento exterior.



4. Lávate las manos a menudo.

Siempre lávate
también las
muñecas.

Si no puedes
lavártelas, utiliza
gel
hidroalcohólico.



• ¿Por qué?

- **Porque** al lavarte las manos a menudo, o al usar un gel con alcohol, **se inactiva el virus** si está en tus manos.
- Recuerda que **cuantas menos cosas te pongas** en las manos y muñecas (anillos, pulseras, *piercing*, etc.) **mejor, pues el virus puede adherirse a ellas.**
- Evita también el **maquillaje.**



5. Limpia y desinfecta.

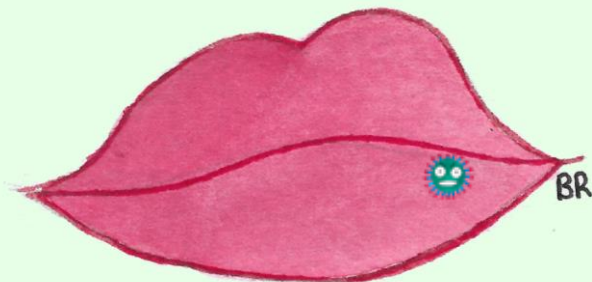
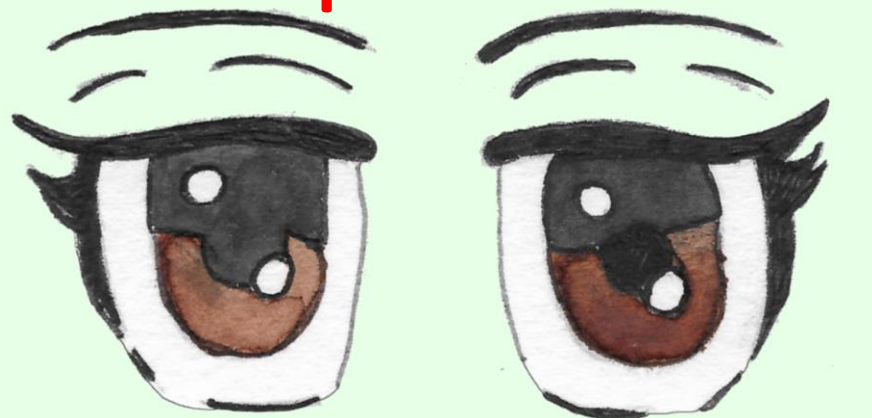


• ¿Por qué?

- Porque **eliminarás al virus si está en esos objetos.**
- Puedes usar **alcohol** para limpiar y desinfectar tu móvil, llaves, bolis, gafas, etc.
- Hazlo siempre **en un sitio bien ventilado.**



6. No toques tu cara ni la de los demás.

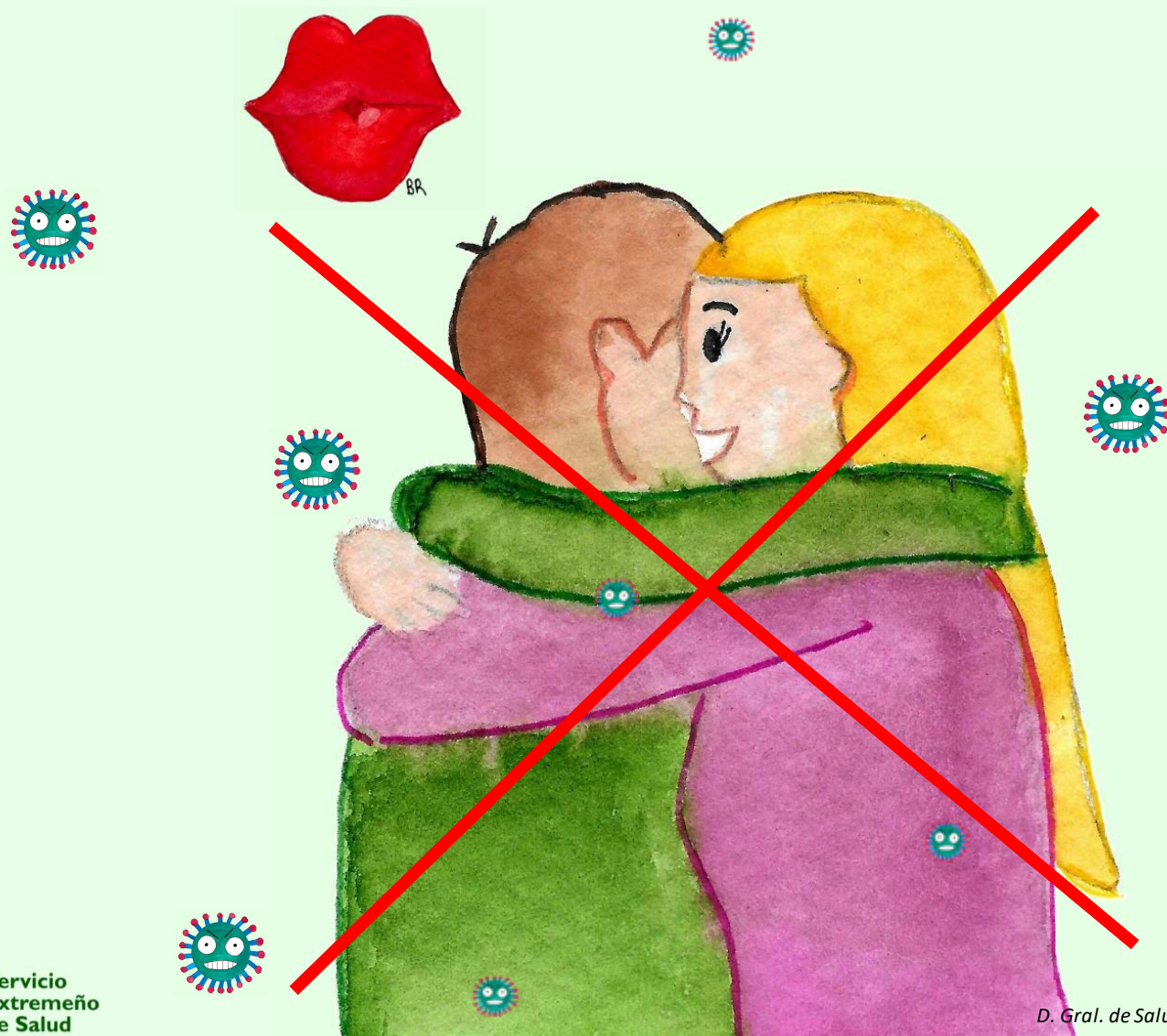


• ¿Por qué?

- Porque **las manos tocan muchas superficies que podrían contener el virus.**
- Si te tocas la cara sin haberte lavado bien las manos, puedes contagiarte.
¡¡Cuidado!! lo hacemos muchas veces al cabo del día sin darnos cuenta.
- Por igual motivo, tampoco debes tocar la cara a otras personas.



7. No des besos, manos ni abrazos.



• ¿Por qué?

- Porque las **manos y la ropa** pueden estar **contaminadas** con el virus.
- Además, **al abrazar, también puedes contagiarte por gotitas** expulsadas al hablar, gritar, etc., pues estás muy cerca de la otra persona.
- Recuerda, el virus también puede transmitirse por **saliva**.

Los besos pueden transmitir el virus por saliva o por tener que acercarse a la otra persona.

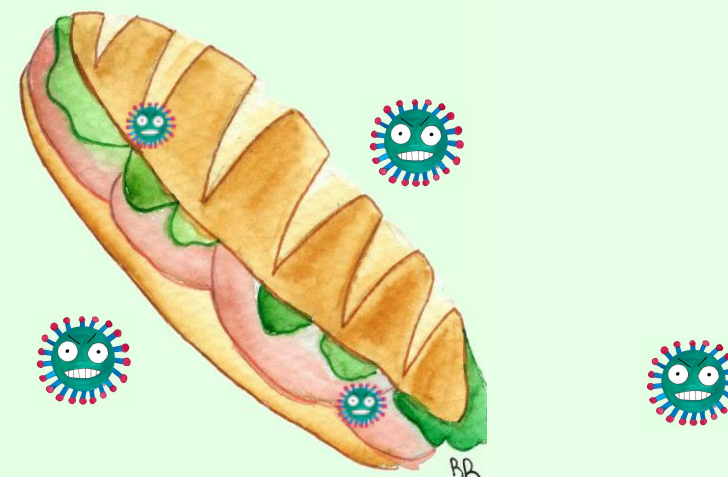


8. No compartas objetos, bebidas ni comidas.



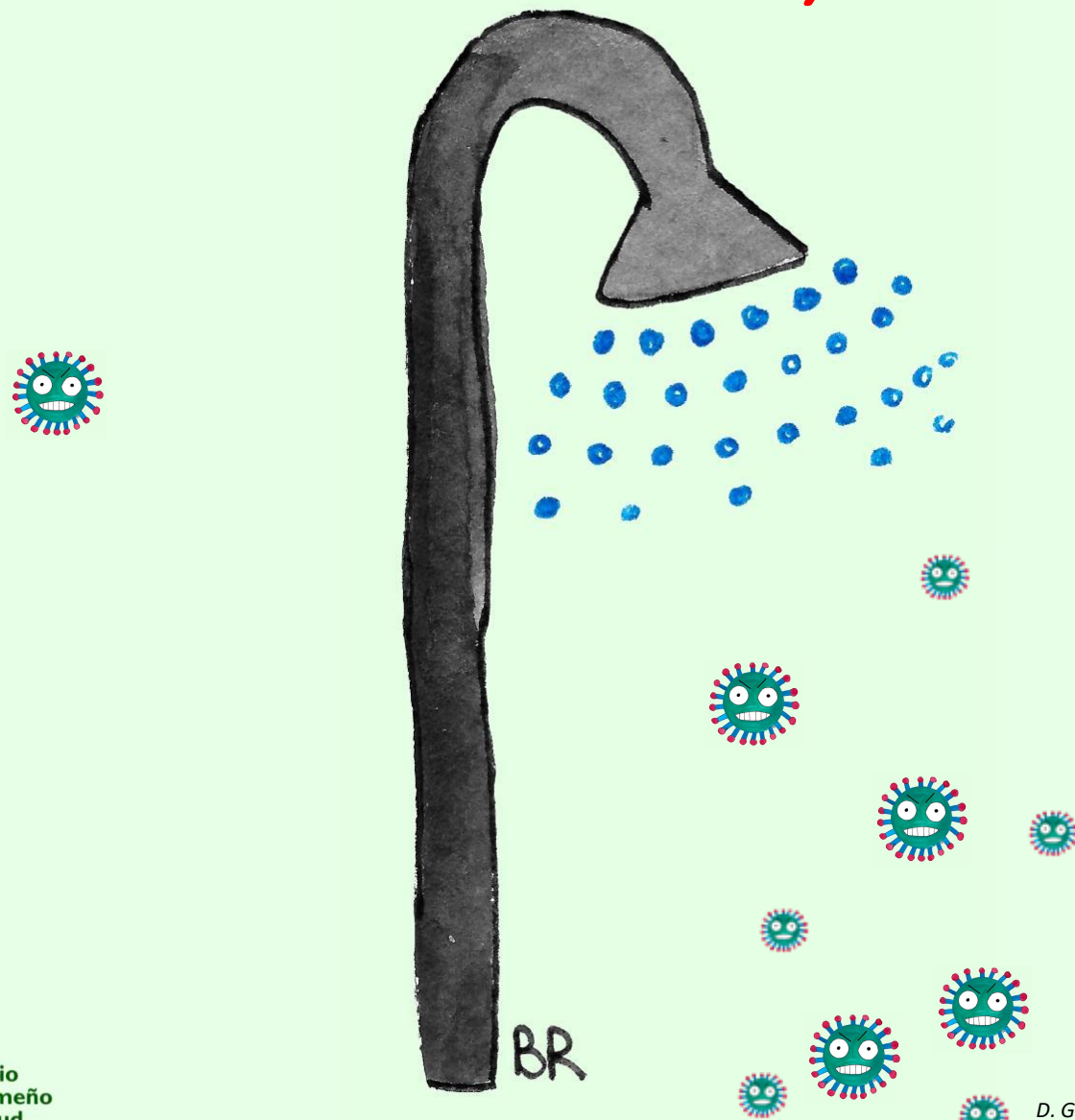
• ¿Por qué?

- Porque **al hacerlo puedes también compartir el virus.**
- Los objetos y la comida pueden contaminarse por **saliva** o por **contacto**.





9. Al volver a casa, dúchate y cámbiate de ropa.



- ¿Por qué?
 - Porque **eliminarás al virus** si está en tu pelo, en tu ropa, etc.

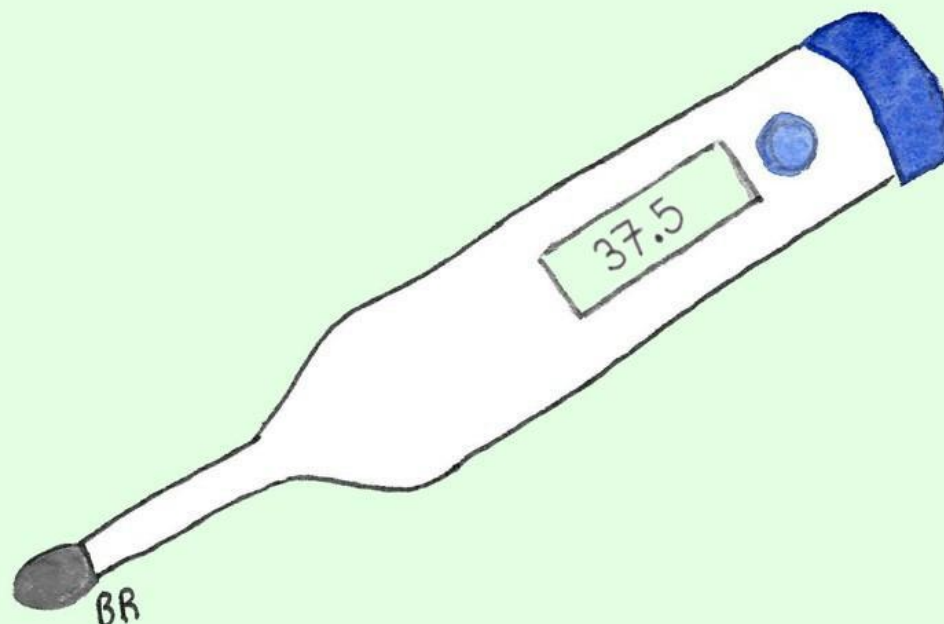




10. NO ACUDAS A CLASES SI TIENES SÍNTOMAS

Entre otros, son síntomas de COVID-19:

- Fiebre.
- Tos.
- Sensación de falta de aire.
- Dolor de garganta.
- Dolor de cabeza.
- Dolores musculares.
- Diarrea.
- Vómitos.
- Pérdida del sentido del olfato o del sentido del gusto.



Si te aparecen síntomas estando en clase, avisa.

• ¿Por qué?

- Porque si presentas síntomas podrías tener el virus.
- Si vas a clase, **podrías contagiar a otras personas.**
- Debes **quedarte en casa y no salir para nada.**
- Tus padres deben **avisar enseguida al centro de salud** donde tengas tu médico/a.
- **Seguid sus indicaciones.**





¡OJO! Podrías tener que estar en aislamiento



Si los profesionales sanitarios consideran que debes estar aislado/a, aunque no tengas síntomas, quédate en casa y no salgas para nada.

Tampoco contactes con otras personas ni en tu casa ni en ningún otro sitio.

- ¿Por qué?

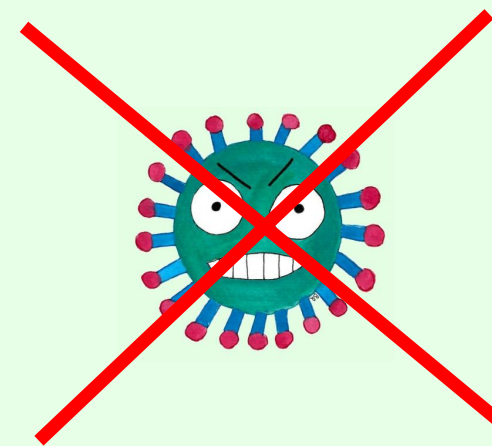
- Porque podrías tener el virus y, para que no lo propagues, **los profesionales sanitarios te pueden indicar que te quedes en casa.**





Perspectiva de futuro

Si todos/as llevamos a cabo las **medidas preventivas**, el virus se podrá controlar. Eso significa que tus amigos y otras muchas personas no enfermarán y, entre todos/as, salvaremos muchas vidas.



Las **vacunas** frente al COVID son muy importantes. Para su efecto máximo, tiene que estar vacunada la mayoría de las personas. Hasta entonces, seguir las medidas preventivas que hemos visto es vital.

Estas medidas preventivas también se han mostrado efectivas frente a las mutaciones del virus.



Gracias

facebook

*Salud
Pública
Extremadura*

Salud Pública -
Extremadura