



INSTITUCIÓN EDUCATIVA OFICIAL JOSÉ JOAQUÍN CASAS

NIT: 800193355-9

RES: 03445 JULIO 31 DE 2003



ACTIVIDAD DE DIRECCIÓN DE CURSO PRIMER PERIODO

GUÍA DE APOYO PARA LA ALTERNANCIA

Fecha de asignación: 02 de febrero de 2020

DURACIÓN: 1 hora. Tiempo de elaboración: 2 horas.

OBJETIVOS: Fortalecer y generar normas de bioseguridad para la comunidad educativa.

Fortalecer hábitos de aseo mediante rutinas prácticas que contribuyan a disminuir el riesgo de contagio por COVID-19.

Concienciar sobre las rutinas y hábitos de aseo para el bienestar individual y familiar.

CONTENIDOS: Lavado constante de manos, uso de tapabocas, distanciamiento social, limpieza y desinfección, ventilación de los ambientes, cuidados en el desplazamiento.

RUTINAS DE ASEO

La prestación del servicio educativo en modalidad presencial, está condicionada a la capacidad de cada institución, para adoptar medidas de bioseguridad que prevengan el contagio del COVID -19 en los integrantes de la comunidad.



CUIDADO EN LOS DESPLAZAMIENTO CASA-COLEGIO

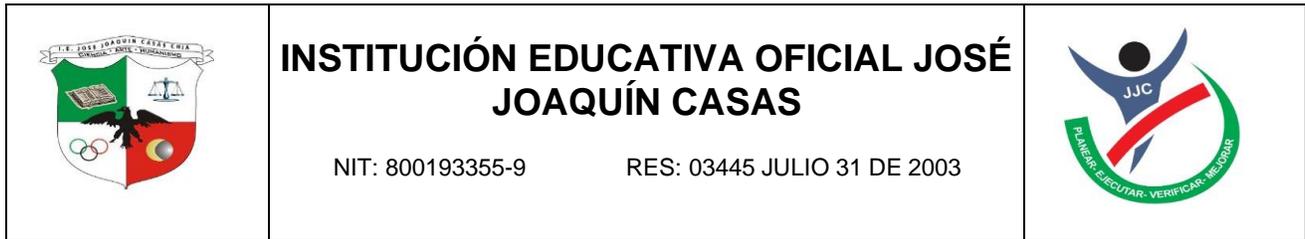
a) Organizar su kit de aseo personal: Jabón antibacterial, gel, pañitos húmedos, alcohol, tapabocas de reemplazo. Antes de salir de casa se debe realizar lavado de manos durante 20 segundos.

b) Idealmente utilizar chaqueta o buzo de manga larga, evitar el uso de joyas y relojes y recoger

el cabello. De utilizarse traje de bioseguridad debe tener los cuidados de aseo para ser reutilizado, ya que este recoge todos los gérmenes. El uniforme de diario y sudadera deben lavarse constantemente después de llegar al hogar.

c) Evitar tocar la cara.

d) Debe portarse el tapabocas cubriendo boca y nariz durante el trayecto de desplazamiento, manteniendo las medidas de distanciamiento físico con otras personas diferentes a los que



conviven en la misma casa.

e) Las familias que así lo consideren, podrán enviar a sus hijos con caretas

f) En el caso de utilizar bicicleta para el desplazamiento al colegio realizar la limpieza de las superficies, al igual desde otro medio de transporte evitar tocar las superficies, en caso de hacerlo, aplicar gel y lavado de manos al llegar a la institución.

Utilizar tapabocas en todo el trayecto del desplazamiento, cubriendo la boca y la nariz.

LAVADO CONSTANTE DE MANOS



El lavado de manos es la frotación de las manos, previamente enjabonadas y luego enjuagarlas con abundante agua para eliminar la suciedad y evitar la transmisión de microorganismos.

Se recomienda lavado de manos constante, cada dos horas por mínimo 20 segundos. Uso de gel desinfectante de forma periódica. Desinfección de artefactos de uso cotidiano.

Puedes consultar el siguiente vídeo sobre el tema de lavado de manos:

https://www.youtube.com/watch?v=6MvQhuU9i_0

USO DE TAPABOCAS



Los mejores tapabocas, según recomendaciones de la OMS son los quirúrgicos, el mejor de todos es el N 95, o el KN95. Evitar los tapabocas de tela o en su defecto usarlos a la par. Si se utiliza un tapabocas desechable su tiempo de uso no debe superar las ocho (8) horas y si el tapabocas es de tela cambiarlo diariamente, haciendo correcto lavado.

Puedes consultar el siguiente vídeo sobre el tema de uso de tapabocas:

<https://www.youtube.com/watch?v=H8pqTEyNJ7Y&feature=youtu.be>



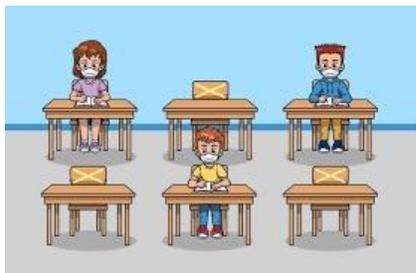
INSTITUCIÓN EDUCATIVA OFICIAL JOSÉ JOAQUÍN CASAS

NIT: 800193355-9

RES: 03445 JULIO 31 DE 2003



DISTANCIAMIENTO SOCIAL



¿Qué es?

El distanciamiento social, también llamado "distanciamiento físico", consiste en mantener una distancia segura entre usted y otras personas que no pertenecen a su hogar.

Para poner en práctica el distanciamiento físico o social, manténgase a una distancia de al menos 6 pies (la longitud aproximada de 2 brazos extendidos) de las demás personas que no son miembros de su hogar, tanto en espacios interiores como al aire libre.

¡Nos distanciamos! ¡Para volvernos a encontrar pronto!

Enfoque en distanciamiento social de mínimo 1m y recomendado 2m.

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE ESPACIOS



El coronavirus SARS-CoV-2 es un virus que se transmite por vía respiratoria, aunque también es posible el contagio al tocar una superficie, un objeto o la mano de una persona infectada. Por ello, una de las medidas de prevención para evitar los contagios es la intensificación de la limpieza de las superficies, garantizando el desarrollo de la actividad docente presencial en condiciones de seguridad y salud para los integrantes de la comunidad educativa.

Se debe priorizar la limpieza y desinfección de todas aquellas superficies y equipamientos que son manipuladas por los usuarios con alta frecuencia, como son: manillas de puertas, mesas, sillas, pomos de puertas y cajones, pasamanos, suelos, ventanas, servicios higiénicos, taquillas, llaves de agua, teléfonos, ordenadores (teclados y ratones), superficies de apoyo o mostradores, entre otras.

Realizar labores de limpieza y desinfección de los diferentes espacios, En definitiva, todos aquellos elementos que, por su naturaleza, al ser una zona de contacto, pueda ser un foco de contagio. Para su desinfección puede utilizarse hipoclorito (cloro) de uso doméstico diluido en agua o alcohol.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA OFICIAL JOSÉ JOAQUÍN CASAS

NIT: 800193355-9

RES: 03445 JULIO 31 DE 2003



VENTILACIÓN DE LOS AMBIENTES

El aire debe circular adecuadamente en los espacios. Es importante renovar el aire de los espacios en casa, abriendo ventanas para mantener la calidad del aire que respiramos. No es recomendable el uso de los ventiladores ya que contribuyen a remover y dispersar los aerosoles susceptibles de contener el virus.

REPORTAR SÍNTOMAS



Reportar a la persona encargada situaciones de enfermedad en nuestra familia y posibles síntomas de gripe (fiebre mayor a 38°, tos, malestar general, entre otros) abstenerse de ir al colegio si hay alguna persona enferma en casa o usted se siente mal, en este caso, por favor informar al director de curso.

ACTIVIDAD

1. En la siguiente sopa de letras encuentra doce (12) términos relacionados con el autocuidado. (Se resuelve de sexto a once)

R	Z	Z	A	Z	E	I	P	M	I	L	E
A	U	T	O	C	U	I	D	A	D	O	C
L	W	O	I	G	A	T	N	O	C	M	E
D	E	S	I	N	F	E	C	C	I	O	N
N	C	Q	D	U	O	N	O	B	K	J	M
B	I	O	S	E	G	U	R	I	D	A	D
Q	J	C	A	R	E	T	A	U	J	W	S
Z	U	S	R	O	D	A	V	A	L	Z	Z
A	I	S	L	A	M	I	E	N	T	O	Z
S	B	N	J	H	Q	M	P	F	X	E	J
A	A	S	E	O	M	A	N	O	S	P	O
T	N	T	A	P	A	B	O	C	A	S	A

PISTAS

CONTAGIO
 AISLAMIENTO
 AUTOCUIDADO
 ASEO
 MANOS
 LAVADO
 TAPABOCAS
 DESINFECCION
 LIMPIEZA
 CARETA
 BIOSEGURIDAD



INSTITUCIÓN EDUCATIVA OFICIAL JOSÉ JOAQUÍN CASAS

NIT: 800193355-9

RES: 03445 JULIO 31 DE 2003



2. Elaborar un friso, mapa mental o mapa conceptual sobre el autocuidado, escribir un slogan sobre el autocuidado (Se resuelve sexto a octavo)
3. Elaborar un vídeo donde usted explique sobre las normas de autocuidado que deben tenerse en casa y en colegio. (Se resuelve de noveno a undécimo)

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS: Puede ampliar tus conocimientos en la siguiente página web:

https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-399094_recurso_6.pdf

EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO: La actividad será dirigida, orientada, retroalimentada y evaluada por el director (a) de curso, enviar las evidencias de sus actividades al correo electrónico del director de curso. En todas las áreas se tendrá en cuenta en la evaluación social y el director de grupo lo tendrá en cuenta para la nota de convivencia.