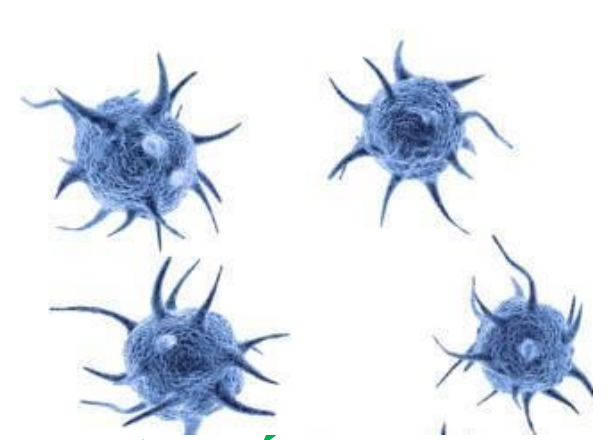




Me cuido, te cuido, nos cuidamos.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA AGROPECUARIA
LA GRANJA



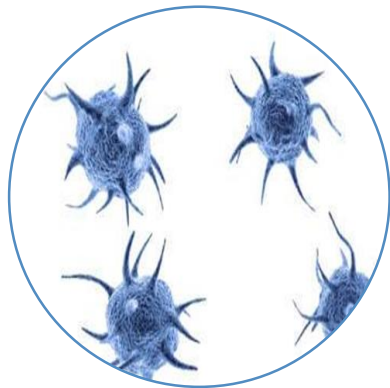


GUÍA DE ORIENTACIÓN COVID 19 / CORONAVIRUS

NADA HAY TAN FRÁGIL COMO LO QUE TIENES Y LO
MAS FRÁGIL QUE TIENES ES LA VIDA.
(Arturo Perez Reverte)



Me cuido, te cuido, nos cuidamos.



Qué es coronavirus?

Los coronavirus (CoV) son virus que surgen periódicamente en diferentes áreas del mundo y que causan Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir gripa, que pueden llegar a ser leve, moderada o grave.



¿Cómo se transmite el COVID-19?

La infección se produce cuando una persona enferma tose o estornuda y expulsa partículas del virus que entran en contacto con otras personas. Este mecanismo es similar entre todas las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA).



¿A quiénes afecta?

Cualquier persona puede infectarse, independientemente de su edad. La enfermedad es mortal en raras ocasiones, y hasta ahora las víctimas mortales han sido personas de edad avanzada que padecían enfermedades crónicas como diabetes, asma o hipertensión.

INFORMACIÓN GENERAL



Me cuido, te cuido, nos cuidamos.



¿Cuáles son los síntomas?

El coronavirus causa una Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir una gripa, que puede ser leve, moderada o severa. Puede producir fiebre, tos, secreciones nasales (mocos) y malestar general. Algunos pacientes pueden presentar dificultad para respirar.



¿Cuál es el tratamiento?

Actualmente no existe tratamiento específico ni vacuna comprobada para ningún coronavirus. El tratamiento es sintomático y en el caso de requerirlo, el manejo se realiza de acuerdo con la gravedad del paciente.



¿Cómo prevenirlo?

La medida más efectiva para prevenir el COVID-19 es lavarse las manos correctamente, con agua y jabón. Hacerlo frecuentemente reduce hasta en 50% el riesgo de contraer coronavirus.

INFORMACIÓN GENERAL



Me cuido, te cuido, nos cuidamos.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA FAMILIA = AUTOCUIDADO Y CUIDADO MUTUO



1. Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente, usando un producto común de limpieza de uso doméstico en rociador o toallita.



2. Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca



3. Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer, y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.



4. Aislar a los adultos mayores de 60 años y provisionarlos de alimentos saludables, agua y medicamentos, si lleva control médico.



Me cuido, te cuido, nos cuidamos.

RUTINAS EN EL HOGAR



ES NECESARIO ASUMIR CON RESPONSABILIDAD LAS MEDIDAS ADOPTADAS POR AUTORIDADES TERRITORIALES CON EL FIN DE CONTENER LA ENFERMEDAD COVID-19, ASÍ MINIMIZAREMOS EL COLAPSO DE HOSPITALES Y CENTROS ASISTENCIALES.

“ Quédense en casa “

Tenga en cuenta que en el hogar tienen tareas para realizar; Asigne a sus hijos que apoyen actividades básicas diarias del hogar: Barrer, limpiar, trapear, lavado de ropa, organización de espacios.





Me cuido, te cuido, nos cuidamos.

Cuidado personal



1. Baño diario
2. Higiene bucodental 3 veces al día.
3. Lavado de manos frecuente. (jabón, alcohol glicerinado, gel antibacterial).
4. Mínimo tres tiempos de comida la día.
5. Identificar signos de alarma: fiebre, tos, dificultad para respirar y malestar general; si existen síntomas llamar a la IPS en este caso Centro de Salud Santa Isabel, quienes orientaran y activaran protocolos médicos.
6. Asuma mayor cuidado si es paciente con enfermedad crónica: Diabetes, enfermedad pulmonar obstructiva EPOC, cardiovasculares, cáncer.

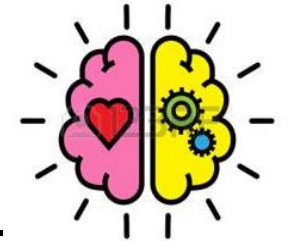


Me cuido, te cuido, nos cuidamos.

Salud mental

Nos encontramos en un momento de estrés, temor, miedo y angustia, ante ello es necesario hacer frente a esta situación nueva y colectiva, el aislamiento es necesario para prevenir, Si atendemos y seguimos las medidas necesaria desde nuestros hogares gestionaremos la protección.

- Higiene de sueño mínimo 8 horas al día para niños, adolescentes y adultos.
- Genere espacios para meditación, espiritualidad, reflexión individual y familiar.
- Actividad física: saltar, bailar. Aeróbicos. Hidratación frecuente.
- Recuerde y supervise que sus hijos realicen actividades repaso académico.
- Realice actividades que le impliquen pensar; Lea, cante, escriba.
- Si sus síntomas psicológicos se manifiestan en temor, miedo y angustia haga uso responsable de la línea 106 de SALUD MENTAL de la Secretaria de Salud de Boyacá.





Recuerde!

Está en sus manos el cuidado de la familia.



NELSI JULIANA CASTELLANOS FORERO
DOCENTE ORIENTADORA