

¿Qué hacer en casa?

- Mantenerse informado procurando la calma.
- Distribuir las labores diarias del hogar.
- Buscar juegos o realizar dinámicas recreativas donde podamos compartir con las personas que convivimos.
- Construir un cronograma de dinámicas familiares.
- Procurar círculos de abastecimiento respecto con otras familias y con la vereda.

¿Qué debo evitar?

- El miedo, ya que debilita el sistema inmunológico y a la vez genera estrés, cansancio, ansiedad y entre otros riesgos que se desencadenaran psicológica y físicamente.
- Exceso de bebidas negras, exceso del uso del celular, noticias amarillistas y desinformantes.
- Apatía por el prójimo y por la situación actual y mundial.

Sugerencias

- Realizar tareas olvidadas o pendientes a nivel familiar, académico, del hogar, dialogar con algún familiar, etc.
- Procurar ayudar y ser empático con el familiar que se convive, con el vecino de la vereda, etc.
- Buscar realizar dinámicas autodidactas y productivas a nivel intelectual, artístico, espiritual, etc.



Agradecimiento especial a la Fundación Universitaria Juan de Castellanos por el apoyo de los estudiantes practicantes de la Facultad de Ciencias Sociales y Económicas del Programa de Trabajo Social

Historia de las pandemias en la humanidad



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
CAMILO TORRES DE TOÇA

COVID 19

HOLA

Mi nombre es coronavirus,
soy un virus primo de la gripa y
amigo del resfriado.



Viajo por todo el mundo

TÚ COLEGIO SE PREOCUPA POR TI.
TODOS PODEMOS JUNTOS

Qué es el Coronavirus?

Según la OMS, 2020 (Organización Mundial de la Salud) Los corona-virus son una gran familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, varios corona-virus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS); se dan en diferentes áreas del mundo y causan Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir una gripe que puede ser grave, moderada o leve. (Ministerio de Salud, 2020).

El nuevo Coronavirus (COVID-19) ha sido catalogado por la Organización Mundial de la Salud como una Emergencia en Salud Pública de Importancia Internacional (ESPII). Se han identificado casos en todos los continentes y, el 6 de marzo se confirmó el primer caso en Colombia.

Cómo se transmite

1 A través de gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose, estornuda o habla



2 Al tocar objetos o superficies contaminadas y luego tocarse la boca, nariz o los ojos



Síntomas



Fiebre



Tos



Dificultad para respirar



Dolor de cabeza



Segregación nasal

La OMS (Organización Mundial de la Salud), afirma que la mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial.

Prevención



Lavado de manos con agua y jabón



Conservar 1 m. de distancia entre personas



Usar tapabocas



Quedarse en casa

HISTORIA DEL COVID 19

	AÑO	NOMBRE	CAUSAS	LUGAR
SARS CoV:	2002	Síndrome respiratorio agudo grave.	A causa del consumo de un tipo de gato. 8.000 muertes, Mortalidad del 9%.	Guangdong China.
MERS CoV	2012	Síndrome respiratorio de Medio Oriente.	Propagada a raíz de un camello. Mortalidad del 34 %, 1 de 3 personas mueren.	Arabia Saudita Medio Oriente.
COVID 19 o SARS-CoV-2	2019	Síndrome respiratorio Agudo Grave 2, Corona virus.	Entre las hipótesis fue a partir de un murciélago o un pangolín. Mortalidad del 2 %.	Wuhan China.

Por qué es importante el aislamiento social?

- El aislamiento y la cuarentena quieren decir no contacto con el público.
- El aislamiento disminuye la propagación del virus.
- El COVID-19 se puede propagar de persona a persona incluso antes de que comiencen los síntomas.
- Con el aislamiento se evita conglomeraciones y lugares públicos donde se hace más probable el contacto con otras personas.
- Si un miembro de la familia estuviera contagiado, los demás familiares deberían mantenerse a una distancia y dejar que la persona permanezca en su habitación.