



## UNIDAD EDUCATIVA "GIOVANNI ANTONIO FARINA"

### DEPARTAMENTO MÉDICO

#### **HABITOS SALUDABLES PARA PREVENIR LAS INFECCIONES DE LAS VIAS RESPIRATORIAS**

1. **Evite el contacto cercano.**

Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas. Si usted se encuentra enfermo, mantenga la distancia con otras personas para evitar que ellos también se enfermen.

2. **Quédese en casa si está enfermo.** Esto ayudará a evitar contagiar la enfermedad a otros. Evite reuniones con personas enfermas.

3. **Cúbrase la nariz y la boca. No comparta alimentos con los demás estudiantes**

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo al toser o estornudar. Así podrá evitar que quienes se encuentren cerca suyo se enfermen.

Los virus de la influenza se propagan principalmente a través de las gotitas que van por el aire y se producen al toser, estornudar o hablar.

4. **Lávese las manos.**

Lavarse las manos con frecuencia lo ayudará a protegerse contra los gérmenes. Si no hay agua y jabón, use un limpiador de manos a base de alcohol.

5. **Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.**

Los gérmenes se pueden diseminar cuando una persona toca algo contaminado con gérmenes y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

6. **Practique otros buenos hábitos de salud.**

Limpie y desinfecte las superficies de contacto más comunes en el hogar, en el trabajo o en la escuela, especialmente cuando alguien está enfermo.

7. **Duerma bien, manténgase activo físicamente,** controle su estrés, beba mucho líquido y coma alimentos nutritivos. Use ropa abrigada

8. **Use correctamente el Kit de Bioseguridad** (mascarillas de repuesto, alcohol, paños húmedos)

9. **Ventile los espacios cerrados**

## **ULTIMA RESOLUCION DE COE CON RESPECTO A LAS INFECCIONES DE VIAS RESPIRATORIAS AGUDAS**

(7 de diciembre del 2022)

- Utilizar mascarilla de forma obligatoria en espacios cerrados, poco ventilados y donde no se pueda mantener el distanciamiento (trabajo, transporte público, aulas, etc).
- Utilizar mascarilla de forma obligatoria en entidades sanitarias (Hospitales, Centros de Salud, Laboratorios).
- Utilizar mascarilla de forma obligatoria todas las personas con sintomatología respiratoria.
- Se recomienda el uso de mascarilla en lugares abiertos donde se realicen eventos masivos y aglomeraciones donde no se pueda mantener un distanciamiento físico.
- Mantener medidas de bioseguridad (lavado de manos, uso de alcohol gel y distanciamiento).
- Recomendar a la población realizarse pruebas de covid-19 frente a cualquier sintomatología respiratoria.
- Realizar aislamiento voluntario durante 5 días a partir del inicio de la sintomatología respiratoria, o el resultado de prueba positiva de covid-19 o influenza. Utilizar mascarilla por 5 días tras los días de aislamiento.
- Acudir a aplicarse las dosis de refuerzo de covid-19 en los grupos con menor cobertura.
- Acudir a aplicarse la vacuna de Influenza las personas mayores de 65 años, niños menores entre 6 meses y 6 años, mujeres embarazadas, personas con comorbilidades y personas que desempeñen el rol de cuidadores de estas personas.

Adicionalmente, se dispone al Ministerio de Trabajo y Ministerio de Educación emitir directrices para "justificar la inasistencia de trabajadores, alumnos y personal docente de todos los niveles mientras presenten sintomatología respiratoria".